

**MARZO- 2021**

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1		2		3		4		5	
-Espaguetis con tomate -Tortilla de puerros -Fruta de temporada		-Pote asturiano con compango: patata, berza y alubias. -Coliflor rebozada -Fruta de temporada		-Crema de calabacín: patata, zanahoria, puerro y quesitos -Pavo guisado a la naranja con arroz blanco -Yogur natural		-Caracolas a la carbonara -Pescado azul con ensalada de tomate -Fruta de temporada		-Caldo de cocido -Garbanzos con ensalada: pollo, ternera, cebolla, zanahoria, y puerro -Fruta de temporada	
8		9		10		11		12	
-Lentejas estofadas -Huevos fritos con pisto: cebolla, tomate, zanahoria y berenjena. -Fruta de temporada		-Ensalada de pasta -Pescado blanco frito con guarnición de verdura -Fruta de temporada		-Fabada asturiana con compango -Ensalada -Arroz con leche <b>CASERO</b>		-Ensalada mixta: tomate, cebolla, brotes, zanahoria, aceitunas, atún -Pizza casera: atún, queso, jamón york, tomate <b>CASERA</b> -Fruta de temporada		-Arroz tres delicias -Costillas de cerdo asadas con pimientos -Fruta de temporada	
15		16		17		18		19	
-Judías verdes con patatas -Pollo asado con arroz blanco. -Fruta de temporada		-Crema calabaza: patata, puerro y zanahoria con panecitos tostados -Canelones de atún con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso. -Fruta de temporada		-Arroz japonés: arroz, pollo, verduras y salsa de soja -Ensalada de frutos secos. -Yogur natural		-Garbanzos con bacalao -Calabacín rebozado -Fruta de temporada		-Patatas guisadas a lo pobre: ajo, pimientos, tomate y cebolla -Tortilla de puerros -Fruta de temporada	
22		23		24		25		26	
-Crema de guisantes y puerro -Canelones de ternera con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso -Fruta de temporada		-Macarrones con salsa de tomate y queso -Merluza con guarnición de verduras. -Fruta de temporada		-Alubias pintas con arroz -Ensalada de frutos secos. -Yogur natural		-Menestra de verduras: espárragos, judías verdes, champiñones, zanahorias, guisantes, alcachofas, coliflor y patata. -Albóndigas de ternera en salsa: cebolla, ajo, zanahoria, puerro, pimienta y tomate. -Fruta de temporada		-Arroz blanco con huevos fritos, champiñones fritos y salsa de tomate <b>PLATO COMBINADO</b> -Fruta de temporada	
<b>VACACIONES DE SEMANA SANTA</b>									

Menú avalado por la Consejería de Salud

**Aceite empleado: oliva virgen y oliva virgen extra obtenido por extracción mecánica. Uso de sal yodada**

**Toda la carne de ternera para guisar, frutas y legumbres serán de producción ecológica, dependiendo de la disponibilidad del producto.**

Este menú podría sufrir modificaciones puntuales debido a situaciones imprevistas y/o ajenas al Centro.

**MARZU- 2021**

LLUNES		MARTES		MIÉRCOLES		XUEVES		VIENRES	
1 -Espaguetis con tomate. -Tortíella de puerru. -Fruta de temporada		2 -Pote asturianu con compangu: patata, berza y fabes. -Coliflor rebozao. -Fruta de temporada.		3 -Crema de calabacín: patata, cenahoria, puerru y quesín. -Pavu guisao a la naranxa con arroz blanco -Yogur natural		4 -Caracoles a la carbonara. - Pescáu azul con ensalada de tomate -Fruta de temporada.		5 -Caldu de cocíu -Garbanzos con ensalada: pitu, xata, cebolla, cenahoria, y puerru. -Fruta de temporada	
8 -Llenteyes estofaes. -Güevos fritos con pistu: cebolla, tomate, cenahoria y berenxena. -Fruta de temporada.		9 -Ensalada de pasta -Pescáu blanco frito con guarnición de verdura -Fruta de temporada.		10 -Fabada con compangu. -Ensalada. -Arroz con lleche <b>CASERO.</b>		11 -Ensalada mista: tomate, cebolla, biltos, cenahoria, aceitúnes y atún. -Pizza casera: atún, quesu, xamón york, tomate <b>CASERO.</b> -Fruta de temporada.		12 -Arroz três delicies. -Costiellas de gochu asaes con pimientos -Fruta de temporada.	
15 -Fréxoles con patates. -Pollu guisao en salsa arroz blanco. -Fruta de temporada.		16 -Crema calabaza: patata, puerru y cenahoria con curruscos - Canelones d'atún con arroz: bexamel, salsa de tomate y quesu. -Fruta de temporada.		17 -Arroz xaponés: arroz, pitu, verduras y mueyu de soya. -Ensalada de frutos secos. -Yogur natural		18 -Garbanzos con bacalao -Calabacín rebozao -Fruta de temporada		19 -Patates guisaes a lo probe: ayu, pimentu, cebolla y tomate -Tortíella de puerros -Fruta de temporada	
22 -Crema d'arbeyos con puerru -Canelones de xata con arroz: bexamel, salsa de tomate y quesu -Fruta de temporada.		23 -Macarrones con mueyu de tomate y quesu. -Merluza con guarnición de verduras. -Fruta de temporada.		24 -Fabes pintas con arroz -Ensalada de frutos secos. -Yogur natural		25 -Menestra de verduras: espárragos, fréxoles, xampiñones, cenahories, arbeyos, alcachofes , coliflor y pataca. - Albóndigues de xata en mueyu: cebolla, ayu, cenahoria, puerru, pimentu y tomate. -Fruta de temporada.		26 -Arroz blanco con güevos revueltos, xampiñones tostaos con xamón y mueyu de tomate frito. <b>PLATU COMBINÁU</b> -Fruta de temporada.	
<b>VACACIONES DE SELMANA SANTA</b>									

**Menú avaláu pola Consejería de Salú.**

**Aceite empregao: oliva virxe, oliva virxe estrá obtenío por estracción mecánico. Usu de sal yodao**

**Tola carne de xata pa guisar, frutes y fabes pa la fabada van ser de producción ecolóxico, dependiendo de la disponibilidad del productu.**

Esti menú podría sufrir modificaciones puntuales debío a situaciones imprevistes y/o ayenes al Centru.

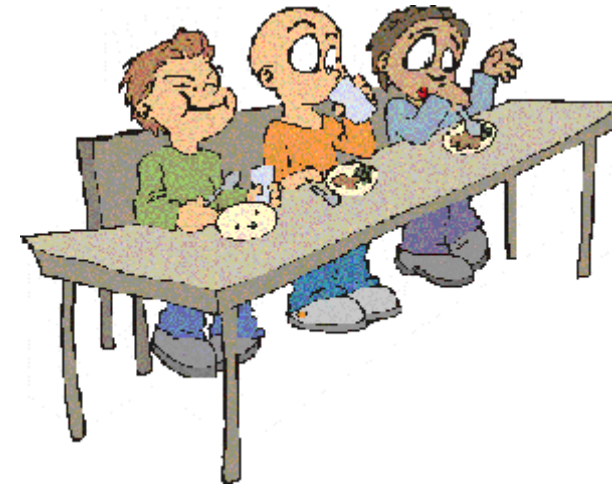


**PARTICIPAMOS CON EL COPAE EN EL CULTIVO Y CONSUMO DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA, A TRAVÉS DEL INVERNADERO Y EL COMEDOR ESCOLAR**

*Es una iniciativa de las Consejerías de Educación y Ciencia, la de Salud y Servicios Sanitarios y la de Medio Rural y Pesca, para mejorar los menús en los comedores escolares. Forma parte de las acciones de la [Estrategia NAOS](#).*

## **IDENTIFICA LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS**

*"Cuida tu salud y el medio ambiente"*



**C.E.I.P. "JACINTO BENAVENTE"**

***Proyecto de Educación y Promoción de la Salud (E.P.S.):  
"La Salud es lo Primero"***

**CURSO ESCOLAR 2020-2021  
MENÚ DE COMEDOR ESCOLAR  
MARZO DE 2021**