

ABRIL- 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
VACACIONES DE SEMANA SANTA				
<p>5</p> <p>-Ensalada de pasta: maíz, jamón york, tomate, aceitunas. -Calabacín rebozado frito -Fruta de temporada</p>	<p>6</p> <p>-Sopa de cocido con fideos -Garbanzos con ensalada: pollo, ternera, lechuga, tomate y zanahoria -Macedonia en almíbar</p>	<p>7</p> <p>-Arroz blanco con huevos fritos y salsa de tomate frito. -Pescado blanco con guarnición de verdura -Tarta</p>	<p>8</p> <p>-Crema de verduras: zanahoria, calabacín, puerro, acelgas y patata. -Costillas de cerdo asadas con pimientos -Fruta de temporada</p>	<p>9</p> <p>-Pisto de verduras con pescado azul asado y patatas asadas: cebolla, tomate, berenjena y zanahoria. -Fruta de temporada PLATO COMBINADO</p>
<p>12</p> <p>-Macarrones con carne de pollo picada: tomate, cebolla, zanahoria, pimienta -Calabacín rebozado -Fruta de temporada</p>	<p>13</p> <p>-Lentejas con arroz -Ensalada: tomate, cebolla, aceitunas, brotes y zanahoria. -Fruta de temporada</p>	<p>14</p> <p>-Espaguetis con tomate frito y queso -Pescado azul con guarnición de verdura y hortalizas -Yogur natural</p>	<p>15</p> <p>-Judías verdes con patata y huevo cocido -Pizza casera: atún, queso, jamón york, tomate. CASERA -Fruta de temporada</p>	<p>16</p> <p>-Sopa de pescado blanco con fideos -Garbanzos con verdura: Pollo, puerro, ajo, judías, berenjena, zanahoria y cebolla -Fruta de temporada</p>
<p>19</p> <p>-Patatas guisadas a lo pobre: ajo, pimientos, tomate y cebolla -Huevos revueltos con champiñones -Fruta de temporada</p>	<p>20</p> <p>-Lentejas estofadas con patata: cebolla, puerro, zanahoria, ajo -Pollo guisado en su salsa con champiñones: cebolla, zanahoria, ajo -Fruta de temporada</p>	<p>21</p> <p>-Arroz con verduras: puerro, ajo, judías, berenjena, zanahoria y cebolla -Filete de pavo -Yogur natural</p>	<p>22</p> <p>-Crema de verduras: calabacín, patata, zanahoria, puerro y quesitos. -Canelones de atún con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso -Fruta de temporada</p>	<p>23</p> <p>-Purrusalda: puerro, cebolla, patata, bacalao -Coliflor rebozada. -Fruta de temporada</p>
<p>26</p> <p>-Espaguetis con tomate -Pescado azul con pimientos -Fruta de temporada</p>	<p>27</p> <p>-Crema de verduras: zanahoria, calabacín, puerro, acelgas y patata. -Lacón cocido con cachelos -Fruta de temporada</p>	<p>28</p> <p>-Judías verdes con jamón -Pizza casera: jamón york, queso, tomate y atún CASERA -Yogur natural</p>	<p>29</p> <p>-Sopa de cocido con fideos -Garbanzos con ensalada, pollo y ternera. -Fruta de temporada</p>	<p>30</p> <p>-Caracolas a la carbonara - Tortilla de puerros -Fruta de temporada</p>

Menú avalado por la Consejería de Sanidad

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, y los huevos camperos dependiendo de la disponibilidad del producto.

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

ABRIL- 2021

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	XUEVES	VIENRES
VACACIONES DE SELMANA SANTA				
5 - Ensalada de pasta: maíz, xamón york, tomate, aceitunes. - Calabacín rebozao frito -Fruta de temporada.	6 - Sopa de cocío con fideos. -Garbanzos con ensalada: pitu, xata, llechuga, tomate y cenahoria. -Macedonia n'almibre	7 -Arroz blanco con güevos fritos y mueyu de tomate frito. -Pescáu blanco con guarnición de verdura -Tarta	8 -Crema de verduras: cenahoria, calabacín, puerru, acelgues y pataca. -Costilles de gochu asaes con pimientos -Fruta de temporada.	9 - Pistu de verduras con pescáu azul asau y patates asaes: cebolla, tomate, berenxena y cenahoria. -Fruta de temporada PLATU COMBINÁU
12 -Macarrones con carne de pitu picao: tomate, cebolla, cenahoria, Calabacín rebozao frito -Fruta de temporada.	13 -Ensaladilla rusa con güevu COCÍO: pataca, cenahoria, arbeyos, güevu, aceitunes, bonito y mayonesa. -Carne de xata guisao con pimentu. -Fruta de temporada.	14 -Espaguetis con tomate frito y queso. -Pescáu azul con guarnición de verdura y hortaliza. -Yogur natural.	15 -Fréxoles verdes con pataca y güevu cocío. -Pizza casera: atún, queso, xamón york, tomate. CASERA -Fruta de temporada.	16 -Sopa de peixe blanco con fideos. -Garbanzos con verdura:pitu, puerru, ayu, fréxoles , berenxena, cenahoria y cebolla. -Fruta de temporada
19 -Patates guisaes a lo probe: ayu, pimentu, cebolla y tomate - Salteáu de xampiñones con güevos revueltos. -Fruta de temporada	20 -Llenteys estofaes con pataca -Pitu guisao na so salsa con xampiñones: cebolla, cenahoria, ayu -Fruta de temporada	21 -Arroz con verduras: puerru, ayu, fréxoles verdes , berenxena, cenahoria y cebolla -Filete de pavu -Yogur natural.	22 - Crema de verduras: calabacín, pataca, cenahoria, puerru y quesinos. - Canelones d'atún con arroz: bexamel, salsa de tomate y queso. -Fruta de temporada.-Fruta de temporada.	23 - Purrusalda: puerru, cebolla, pataca y bacalau. -Coliflor rebozao -Fruta de temporada.
26 -Espaguetis con tomate -Pescáu azul con pimientos -Fruta de temporada	27 -Crema de verduras: cenahoria, calabacín, puerru, acelgues y pataca. -Llacón cocío con cachelos -Fruta de temporada.	28 -Fréxoles con xamón. -Pizza casera: xamón york, queso, tomate y atún. CASERA -Yogur natural	29 -Sopa de cocío con fideos. -Garbanzos con ensalada: pitu y xata. -Fruta de temporada.	30 -Caracoles a la carbonara. - Tortiella de puerros -Fruta de temporada.

Menú avaláu pola Conseyería de Sanidá

Aceite empregao: oliva virxen y aceite d'oliva virxen estra obtenío por estraición mecánico. Usu de sal yodao

Tola carne de xata pa guisar, frutes y llegumbres van ser de producción ecolóxico, y los güevos camperos dependiendo de la disponibilidá del productu.

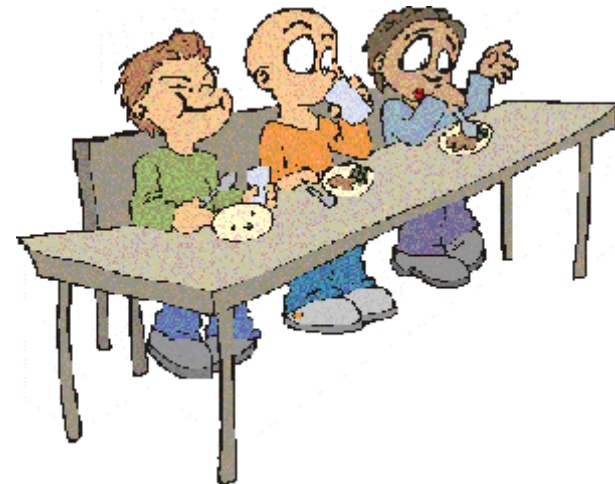
Esti menú podría sufrir modificaciones puntuales debío a situaciones imprevistes y/o ayenes al Centru.



COMEDOR ESCOLAR

RECUERDA LAS NORMAS DE COMEDOR

- 1. LEVÁNTATE DE LA MESA SÓLO CUANDO TE LO INDIQUEN*
- 2. LEVANTA LA MANO SI NECESITAS ALGO*
- 3. "DE TODA LA COMIDA TIENES QUE PROBAR, Y DE UN DÍA A OTRO EDUCARÁS TU PALADAR"*
- 4. HABLA SÓLO CON LOS COMPAÑEROS DE TU MESA EN UN TONO MODERADO*
- 5. UTIIZA LOS CUBIERTOS ADECUADAMENTE. ES MUY IMPORTANTE TENER UNA BUENA ACTITUD EN LA MESA*
- 6. Y RECUERDA, CONSUMIMOS FRUTA ECOLÓGICA: "AUNQUE NO SOY TAN HERMOSA, SOY MÁS SANA Y SABROSA"*



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
ABRIL DE 2021**