

MAYO- 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <ul style="list-style-type: none"> -Repollo guisado con patatas -Huevos cocidos con salsa de tomate -Fruta de temporada 	<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> -Crema de verduras: calabacín, patata, zanahoria, puerro y quesitos -Canelones de ternera con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso -Fruta de temporada 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> -Fabada asturiana con compango -Ensalada mixta: brotes, tomate, cebolla, zanahoria, aceitunas. -Arroz con leche CASERO 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensaladilla rusa con huevo cocido: patata, zanahoria, guisantes, huevo, aceitunas, bonito y mayonesa. -Calabacín rebozado -Fruta de temporada 	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz con verduras: puerro, ajo, judías, berenjena, zanahoria y cebolla -Pescado azul -Fruta de temporada
<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> -Caracolas con tomate y queso -Filete de pavo con pimientos -Fruta de temporada 	<p>11</p> <ul style="list-style-type: none"> -Pote Asturiano con compango -Coliflor rebozada -Fruta de temporada 	<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> -Menestra: patatas, espárragos, judías verdes, champiñones, zanahorias, guisantes, -Albóndigas de ternera en salsa con patatas: cebolla, ajo, zanahoria, puerro, pimiento y tomate. -Yogur natural 	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> -Paella de verduras: puerro, ajo, judías, champiñones, zanahoria, guisantes, alcachofas y coliflor. -Sardinillas en aceite con ensalada de tomate. -Fruta de temporada 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lentejas con arroz -Ensalada mixta: brotes, tomate, cebolla, zanahoria, aceitunas -Fruta de temporada
<p>17</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sopa de verduras: ajo, zanahoria, puerro, guisantes y coliflor. -Lacón con cachelos -Fruta de temporada 	<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de arroz: tomate frito, aceitunas, maíz y jamón cocido, -Calabacín rebozado -Fruta de temporada 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de pasta: huevo, tomate, maíz, guisantes y aceitunas. -Pescado blanco en salsa con guarnición de verduras. -Yogur natural 	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> -Garbanzos con bacalao: espinacas, patatas, zanahoria, cebolla y puerro. -Champiñones con gambas. -Fruta de temporada 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada: zanahoria, tomate, lechuga, aceitunas. -Arroz con costillas -Piña en almíbar
<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lentejas estofadas con arroz -Coliflor rebozada -Fruta de temporada 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> -Crema calabaza: patata, puerro y con curruscos -Canelones de atún con arroz: besamel, salsa de tomate y queso. -Fruta de temporada. 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> -Purrusalda con bacalao: puerro, cebolla, patata, bacalao -Salteado de champiñones -Tarta 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz blanco con huevos fritos, salteado de verdura y salsa de tomate PLATO COMBINADO -Fruta de temporada 	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> -Judías verdes con patatas -Pollo asado con arroz blanco. -Fruta de temporada
<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada mixta: brotes, tomate, zanahoria, aceitunas, atún. -Hamburguesa con patatas. -Helado 				

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

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

MAYU- 2021

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	XUEVES	VIENRES
3 -Repollu guisao con pataques -Güevos cocíos con mueyu de tomate -Fruta de temporada.	4 -Crema de verduras: calabacín, pataca, cenahoria, puerru y quesinos. -Canelones de xata con arroz: bexamel, salsa de tomate y quesu -Fruta de temporada	5 -Fabada con compangu. -Ensalada mista: biltos, tomate, cebolla, cenahoria, aceitunes. -Arroz con lleche. CASERU	6 -Ensaladilla rusa con güevu cocíu: pataca, cenahoria, arbeyos, güevu, aceitunes, bonitu y mayonesa. -Calabacín rebozáu. -Fruta de temporada.	7 -Arroz con verduras: puerru, ayu, fréxoles, berenxena, cenahoria y cebolla -Pescáu azul. -Fruta de temporada.
10 -Caracoles con tomate y quesu. -Filete de pavu con pimentu. -Fruta de temporada.	11 -Pote con compangu. -Coliflor rebozada. -Fruta de temporada.	12 -Menestra: pataques, espárragos, fréxoles, xampiñones, cenahories, arbeyos, -Albóndigues de xata en mueyu con pataques: cebolla, ayu, cenahoria, puerru, pimentu y tomate. -Yogur natural.	13 -Paella de verduras: puerru, ayu, xudíes, xampiñones, cenahoria, arbeyos, alcachofes y coliflor. -Parroches n'aceite con ensalada de tomate. -Fruta de temporada.	14 -Llenteyes con arroz -Ensalada mista: biltos, tomate, cebolla, cenahoria, aceitunes -Fruta de temporada
17 -Sopa de verduras: ayu, cenahoria, puerru, arbeyos y coliflor. -Lacón con cachelos -Fruta de temporada	18 -Ensalada d'arroz: tomate fritu, aceitunes, maíz y xamón cocíu, -Calabacín rebozáu -Fruta de temporada	19 - Ensalada de pasta: güevu, tomate, maíz, arbeyos y aceitunes. -Pexe blancu en mueyu con guarnición de verduras. -Yogur natural.	20 - Garbanzos con bacaláu: espinaques, pataques, cenahoria, cebolla y puerru. -Xampiñones y gambes. -Fruta de temporada.	21 -Ensalada: cenahoria, tomate, llechuga, aceitunes. -Arroz con costilles -Piña en almíbar.
24 -Llenteyes estofaes con arroz -Coliflor rebozada -Fruta de temporada	25 -Crema calabaza: patata, puerru y zanahoria con panecitos tostados -Canelones de atún con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso. -Fruta de temporada	26 -Purrusalda con bacaláu: puerru, cebolla, pataca, bacaláu. -Salteao de xampiñones -Tarta	27 -Arroz blanco con güevos revueltos, xampiñones tostaos con xamón y mueyu de tomate fritu. PLATU COMBINÁU -Fruta de temporada.	28 -Fréxoles con patates. -Pollu guisao en salsa arroz blanco. -Fruta de temporada.
31 -Ensalada mista: biltos, tomate, cenahoria, aceitunes, atún. -Hamburguesa con pataques. -Xeláu.				

Menú avaláu pola Consejería de Salú

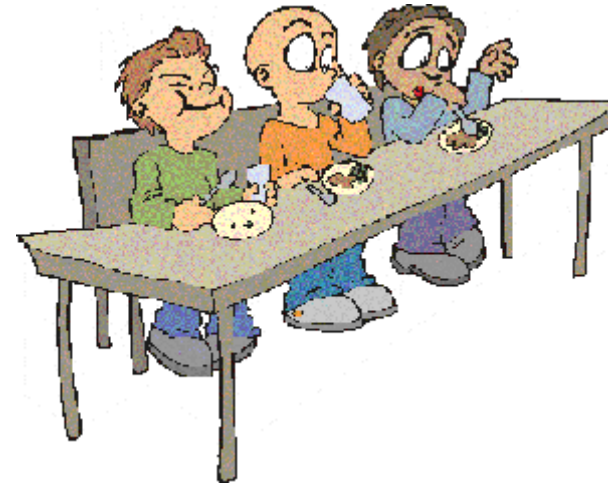
Aceite emplegao: oliva vires y oliva virxe obtenío por estraición mecánico. Usu de sal yodao

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.

EL CONSUMO DE AGUA ES MUY IMPORTANTE



COMEDOR ESCOLAR



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
MAYO DE 2021