

## NOVIEMBRE- 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FESTIVO</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>3</b> -Arroz tres delicias: gambas, jamón york, zanahorias, huevo y arroz. -Pescado blanco con guarnición de verduras -Yogur natural	<b>4</b> -Alubias rojas estofadas -Sardinillas en aceite con ensalada de tomate -Fruta de temporada	<b>5</b> -Crema de verduras: calabacín, patata, zanahoria, puerro y quesitos - Pollo asado con pimientos -Fruta de temporada
<b>8</b> -Judías verdes guisadas con patatas -Pechuga de pavo a la plancha -Fruta de temporada	<b>9</b> -Alubias negras con arroz -Calabacín rebozado frito -Fruta de temporada	<b>10</b> -Ensalada de garbanzos: maíz, jamón york, tomate y aceitunas. -Bacalao asado en salsa -Yogur natural	<b>11</b> -Ensalada mixta: lechuga, brotes, aceituna, atún, maíz, zanahoria -Pizza : atún, queso, jamón york, tomate y huevo <b>CASERA</b> -Fruta de temporada	<b>12</b> -Crema de calabacín y zanahoria -Pescado blanco guisado en salsa: cebolla, ajo, perejil -Fruta de temporada
<b>15</b> -Caracolas con atún y tomate -Coliflor rebozada con mayonesa -Fruta de temporada	<b>16</b> -Sopa de verduras -Lacón con cachelos -Fruta de temporada	<b>17</b> -Fabada asturiana con compango -Ensalada: tomate, cebolla, brotes y zanahoria -Arroz con leche <b>CASERO</b>	<b>18</b> -Crema de calabacín: calabacín, patata, zanahoria, puerro y quesitos -Pescado blanco guisado en su salsa: cebolla, ajo, perejil -Fruta de temporada	<b>19</b> -Lentejas estofadas con patata: zanahoria, puerro, cebolla -Huevos cocidos con tomates en ensalada -Piña en almíbar
<b>22</b> -Ensalada de pasta: maíz, jamón york, tomate y aceitunas. -Tortilla francesa con espinacas -Fruta de temporada	<b>23</b> -Crema calabaza: patata, puerro y zanahoria con curruscos - Canelones de atún con arroz: besamel, salsa de tomate y queso. -Fruta de temporada.	<b>24</b> -Sopa de cocido con fideos pollo y ternera -Garbanzos con verdura: patata, repollo, cebolla, zanahoria y puerro -Tarta	<b>25</b> -Judías verdes cocidas con patatas -Albóndigas de pitu guisadas en salsa: cebolla, ajo, zanahoria, puerro, pimienta y tomate. -Fruta de temporada	<b>26</b> -Ensalada mixta: tomate, brotes, cebolla y zanahoria. -Picadillo con patatas fritas y huevos <b>MENÚ DE MAGÜESTU</b> -Fruta de temporada
<b>29</b> -Lentejas estofadas: patata, zanahoria, puerro y cebolla -Filete de lomo de cerdo -Fruta de temporada	<b>30</b> -Crema calabaza: patata, puerro y zanahoria con panecitos tostados -Pescado blanco -Fruta de temporada			

**Menú avalado por la Consejería de Salud.**

**Aceite empleado: oliva virgen 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.**

# PAYARES- 2021

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	XUEVES	VIENRES
<b>FESTIVU</b>	<b>DÍA NON LLECTIVU</b>	3 -Arroz tres delicias: gambes, xamón york, cenahories, güevu y arroz. -Pexe blancu con guarnición de verduras -Yogur natural	4 -Fabes colloraes estofaes -Sardinines con ensalada de tomate -Fruta de temporada	5 -Crema de verduras: calabacín, patata, cenahoria, puerru y quesinos. - Zanques de pitu rustiu con pimientos -Fruta de temporada
8 -Frécoles con patates -Pechuga de pavu a la chapa -Fruta de temporada	9 -Fabes prietes con arroz -Calabacín rebozáu -Fruta de temporada	10 -Ensalada de garbanzos: maíz, xamón york, tomate y aceitunes. -Bacaláu rustiu en mueyu -Yogur natural	11 -Ensalada mista: llechuga, biltos, aceituna, atún, maizos, cenahoria -Pizza : atún, queso, xamón york, tomate y güevu. <b>CASERA</b> -Fruta de temporada	12 -Crema de calabacín: calabacín, patata, cenahoria, pueros y quesinos -Pescáu blanco frito -Fruta de temporada
15 -Caracoles con atún y tomate -Coliflor rebozao con mayonesa -Fruta de temporada	16 -Sopa de verduras -Llacón con patates -Fruta de temporada	17 -Fabada con compangu -Ensalada: tomate, cebolla, biltos y cenahoria -Arroz con lleche <b>CASERU</b>	18 -Crema de calabacín: calabacín, patata, cenahoria, puerru y quesinos -Pescáu blanco guisao nel so mueyu -Fruta de temporada	19 -Llenteys estofaes con patata: cenahoria, puerru, cebolla -Güevos cocíos con tomates n'ensalada -Piña n' almíbare
22 -Ensalada de pasta: maizos, xamón york, tomate y aceitunes. -Tortíella francesa con espinagues -Fruta de temporada	23 - Crema de verduras: calabacín, patata, cenahoria, puerru y quesinos. - Canelones d'atún con arroz: bexamel, salsa de tomate y queso. -Fruta de temporada.	24 -Sopa de cocíu con fideos pitu y tenral -Garbanzos con verdura: patata, repollu, cebolla, cenahoria y puerru -Tarta	25 -Frécoles con patates -Albóndigues guisades en mueyu: cebolla, ayu, cenahoria, puerru, pimientu y tomate. -Fruta de temporada	26 -Ensalada mista: tomate, biltos, cebolla y cenahoria. -Picadiellu con patates frites y güevu. <b>MENÚ DE MAGÜESTU</b> -Fruta de temporada
29 -Llenteys estofaes: patata, cenahoria, puerru y cebolla -Adobu de gochu frito -Fruta de temporada.	30 - Crema calabaza: patata, puerru, y cenahoria con pan turrao. - Pexe blanco -Fruta de temporada.			

## Menú avaláu pola Conseyería de Salú

Aceite oliva virxe extra obtenío por extracción mecánico. Usu de sal yodao

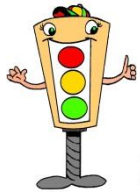
Tola carne de xata pa guisar, frutes y llegumes van ser de producción ecolóxico, dependiendo de la disponibilidad del productu

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

# COMEDOR ESCOLAR

## DESAYUNOS

## SALUDABLES



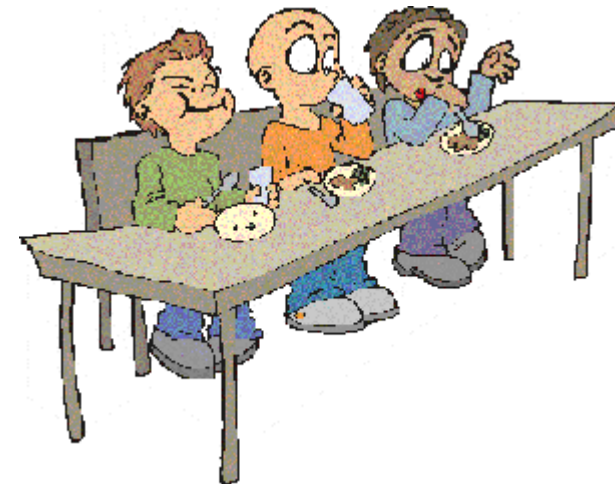
CEREAL

LÁCTEO

FRUTA



Para que tu desayuno sea completo tienes que tomar alimentos de los tres grupos.



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

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

CURSO ESCOLAR 2021-2022  
MENÚ DE COMEDOR ESCOLAR  
NOVIEMBRE DE 2021