

OCTUBRE- 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 -Caracolas: cebolla, calabacín, tomate y queso -Pescado blanco con salsa: cebolla, ajo, perejil -Fruta de temporada
4 -Judías verdes guisadas con patatas: cebolla y tomate - Pollo en salsa pimientos asados -Fruta de temporada	5 -Pisto con huevo cocido: berenjena, cebolla, tomate y zanahoria. -Pizza: atún, queso, jamón york y tomate -Fruta de temporada	6 -Arroz con verduras y salsa de soja: puerro, ajo, judías, berenjena, zanahoria y cebolla -Pescado azul asado con ensalada de tomate -Yogur natural	7 -Lentejas guisadas con arroz: cebolla, pimiento verde, tomate -Calabacín frito rebozado -Fruta de temporada	8 -Canelones de espinacas: : salsa de tomate, bechamel y queso -Pechuga de pavo -Fruta de temporada
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	13 -Ensalada de pasta: maíz, jamón york, tomate y aceitunas -Pescado blanco con salsa de tomate y verduras -Yogur natural	14 - Alubias pintas con arroz -Ensalada: brotes, tomate, cebolla, zanahoria -Fruta de temporada	15 -Puré de verduras con repollo: repollo, patata, zanahoria, quesitos y puerro. -Pescado azul en salsa verde -Fruta de temporada
18 -Espagueti con salsa de tomate -Coliflor rebozada con mayonesa -Fruta de temporada	19 -Crema de verduras con acelgas: patata, zanahoria y puerro. -Huevos revueltos con gambas. -Fruta de temporada	20 -Fabada asturiana con compango -Ensalada: brotes, tomate, cebolla, zanahoria -Arroz con leche CASERO	21 -Menestra: patata, espárragos, judías verdes, champiñones, zanahorias, guisantes, alcachofas y coliflor -Pescado azul frito -Fruta de temporada	22 -Sopa de fideos -Garbanzos con pollo, ternera y ensalada -Fruta de temporada
25 -Lentejas guisadas con arroz -Salteado de champiñones -Fruta de temporada	26 -Espaguetis con salsa de tomate y queso -Ternera guisada con guarnición de verduras -Fruta de temporada	27 -Ensalada mixta: brotes, lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún. -Lacón con cachelos -Tarta	28 -Crema de verduras: calabacín, patata, zanahoria, puerro y quesitos -Canelones de pitu con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso -Fruta de temporada	DÍA NO LECTIVO

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.

OCHOBRE- 2021

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	XUEVES	VIENRES
				1 -- Bígares: cebolla, calabacín, tomate y quesu -Pescáu blanco en muellu: cebolla, ayu, perrexil -Fruta de temporada
4 -Fréxoles estofaes -Zanques de pitu con mueyu de verduras -Fruta de temporada	5 -Pistu con güevu cocíu: berenxena, cebolla, tomate y cenahoria. -Pizza: atún, quesu, xamón york y tomate -Fruta de temporada	6 -Arroz con verduras y mueyu de soya: puerru, ayu, xudies, berenxena, cenahoria y cebolla -Pescáu azul asau con ensalada de tomate -Yogur natural	7 -Llenteyes guisades con arroz -Calabacín rebozáu -Fruta de temporada	8 -Canelones con espinagues: salsa de tomate, quesu y bechamel -Pitu en muellu con pimientos asaos. -Fruta de temporada.
DÍA NON LLECTIVU	DÍA NON LLECTIVU	13 -Ensalada de pasta: maizos, xamón york, tomate y aceitunes - Pescáu blanco en muellu: cebolla, ayu, perrexil -Yogur	14 -Fabes pintas con arroz -Ensalada: tomate, cebolla, biltos y cenahoria -Fruta de temporada	15 -Puré de verduras con repollu -Pescáu en mueyu verde -Fruta de temporada
18 -Espagueti con mueyu de tomate y quesu -Coliflor rebozao con mayonesa -Fruta de temporada	19 -Crema de verduras con acelgues: patata, cenahoria y puerru. -Güevos revueltos con gambes. -Fruta de temporada	20 -Fabada asturiana con compangu -Ensalada: tomate, cebolla, biltos y cenahoria -Arroz con lleche CASERO	21 -Menestra: espárragos, fréxoles, xampiñones, cenahories, arbeyos, alcachofes y coliflor -Pescáu azul frito -Macedonia	22 -Sopa de fideos -Garbanzos con pitu, tenral y ensalada -Fruta de temporada
25 -Llenteyes guisades con arroz -Salteáu xampiñones -Fruta de temporada	26 -Espaguetis con mueyu de tomate y quesu -Xata guisao con guarnición de verduras -Fruta de temporada	27 -Ensalada mista: biltos, llechuga, tomate, maizos, cenahoria, aceitunes y atún. -Llacón cocío con patates cocies. -Tarta	28 -Crema de verduras: calabacín, patata, cenahoria, puerru y quesinos. -Canelones de pitu con arroz: bexamel, salsa de tomate y quesu -Fruta de temporada	29 DÍA NON LLECTIVU

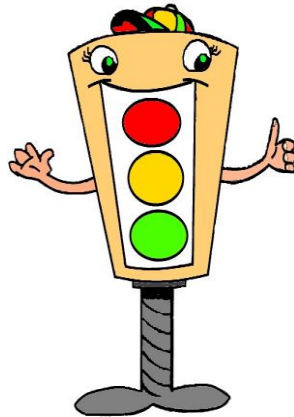
Menú avaláu pola Conseyería de Salú

Aceite oliva virxe estra obtenío por estraición 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.

C.E.I.P. "Jacinto Benavente"



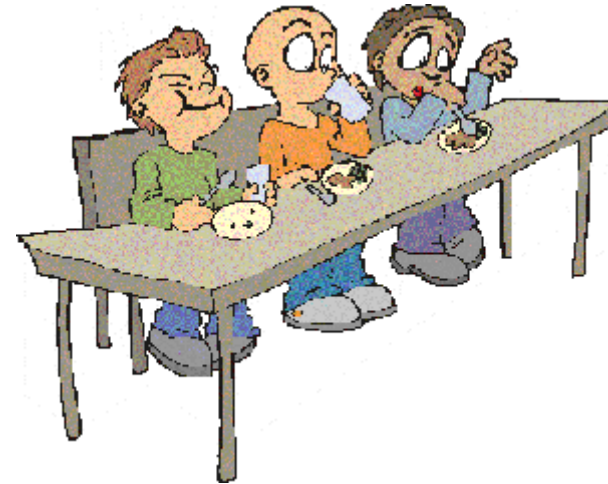
Conoce el comedor de tu centro:

Ubicación: *C.E.I.P. "Jacinto Benavente"*

Personal de cocina: *María, David, José y Begoña*

Vigilantes de comedor: *Marisol, Gemma, Diana, Vanesa, Leticia, María José, Noelia, Ana Isabel, Eva, Carmen y Rocío.*

**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 2021-2022
MENÚ DE COMEDOR ESCOLAR
OCTUBRE DE 2021**