

DICIEMBRE- 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 -Arroz blanco con huevos fritos, tomate y guarnición de verduras. PLATO COMBINADO -Yogur natural	2 -Caracolas con atún -Calabacín rebozado frito -Fruta de temporada	3 --Ensalada mixta: brotes, lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún. -Canelones de atún con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso. -Fruta de temporada
FESTIVO	DÍA NO LECTIVO	FESTIVO	9 - Menestra: patata, espárrago, judías verde, champiñones, zanahorias, guisantes, alcachofas y coliflor -Carne de ternera guisada con salsa: tomate, cebolla, ajo, zanahoria -Fruta de temporada	10 -Crema de champiñones -Pizza casera: atún, queso, jamón york y tomate. CASERAS -Fruta de temporada
13 -Repollo guisado con patatas -Sardinilla en aceite con ensalada de tomate -Fruta de temporada	14 -Espaguetis con tomate y queso -Huevos cocidos con salsa de tomate y guarnición de verduras. -Piña en almíbar	15 -Fabada asturiana con compango -Ensalada: lechuga, tomate, cebolla, brotes y zanahoria -Arroz con leche CASERO	16 -Crema de calabaza con fritos de pan -Pollo guisado en salsa: cebolla, zanahoria, tomate -Fruta de temporada	17 -Pisto de verduras: berenjena, calabacín, cebolla y pimiento -Lacón con cachelos -Fruta de temporada
20 -Purrusalda: puerro, cebolla, patata y bacalao -Tortilla de queso -Manzana asada	21 - Guisado de guisantes: cebolla, zanahoria y jamón -Pescado azul asado en su salsa con guarnición de verduras -Fruta de temporada	22 -Paella de pescado: calamares, gambas, mejillones y pescado blanco. -Coliflor rebozada frita -Yogur natural	23 -Pote asturiano con compango: berzas, patatas y alubias -Croquetas caseras fritas CASERAS -Postres navideños	VACACIONES DE NAVIDAD

Menú avalado por la Consejería de Sanidad

Se utiliza aceite de oliva virgen extra obtenido por extracción mecánica. Uso de sal yodada. Huevos camperos

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

AVIENTU - 2021

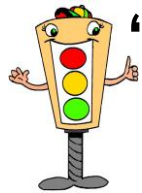
LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	XUEVES	VIENRES
		1 -Arroz blanco con güevos fritos, tomate y guarnición de verduras. PLATU COMBINÁU -Yogur natural	2 -Caracoles con atún - Calabacín rebozáu -Fruta de temporada.	3 - Ensalada mista: biltos, llechuga, tomate, maizos, cenahoria, aceitunes y atún. - Canelones d'atún con arroz: bexamel, salsa de tomate y queso. -Fruta de temporada.
FESTIVU	DÍA NON LLECTIVU	FESTIVU	9 - Menestra: patata, espárragu, fréxoles, xampiñones, cenahories, arbeyos, alcachofes y coliflor -Carne de xata guisao. -Fruta de temporada	10 -Crema de xampiñones -Pizza de casa: atún, queso, xamón york y tomate. CASERAS -Fruta de temporada
13 -Repollu guisao con patates -Sardinilla n'aceite con ensalada de tomate -Fruta de temporada	14 -Espaguetis con mueyu de tomate y quesu -Güevos cocíos con mueyu de tomate y guarnición de verduras. -Piña n'almibre	15 -Fabada con compangu. -Ensalada: tomate, cebolla, biltos y cenahoria -Arroz con lleche CASERU	16 -Crema de calabaza: pataca, puerru, cenahoria y panecinos turraos. -Pitu en mueyu: cebolla, cenahoria y tomate -Fruta de temporada	17 -Pistu de verduras: berenxena, calabacín, cebolla y pimiento -Llacón con patates -Fruta de temporada
20 -Perrusalda: puerru, cebolla, patata y bacalao -Tortíella de quesu -Mazanes asaes	21 - Arbeyos: cebolla, cenahoria y xamón -Pescáu azul asao nel so mueyu con guarnición de verduras -Fruta de temporada	22 -Paella de pescáu -Coliflor rebozada frita. -Yogur natural.	23 -Pote asturianu con compangu: berces, patates y fabes -Croquetes caseres CASERAS -Postres navidiegos	VACACIONES NAVIDÁ

Menú avaláu pola Consejería de Sanidá

Utilízase aceite de oliva virxen estra obteníu de mou mecánicu. Usu de sal yodao Güevos de pites alimentaes en llibertá

Tola carne de xata pa guisar, frutes y legumbres 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



“Come sano y practica ejercicio al aire libre”

¡COME SANO Y MUÉVETE!

Pirámide NAOS de estilos de vida saludables



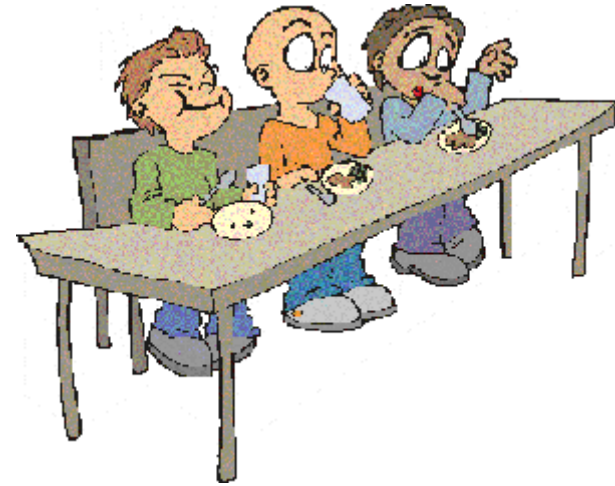
El programa piloto Perseo es un programa de promoción de la Alimentación Saludable y la Actividad Física en el ámbito escolar organizado por los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación y Ciencia, sus Direcciones Territoriales y Provinciales de Ceuta y de Melilla y las Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia.



En estas fiestas, come sano y muévete



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
DICIEMBRE 2021**