

**MARZO- 2022**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>2</b> -Crema de calabacín: patata, zanahoria, puerro y quesitos -Pavo guisado a la naranja con arroz blanco -Yogur natural	<b>3</b> -Caracolas a la carbonara -Bocarte con ensalada de tomate -Fruta de temporada	<b>4</b> -Caldo de cocido -Garbanzos con ensalada: pollo, ternera, cebolla, zanahoria, y puerro -Fruta de temporada
<b>7</b> -Lentejas estofadas -Huevos fritos con pisto: cebolla, tomate, zanahoria y berenjena. -Fruta de temporada	<b>8</b> -Ensalada de pasta -Merluza frita con guarnición de verdura -Fruta de temporada	<b>9</b> -Fabada asturiana con compango -Ensalada -Arroz con leche <b>CASERO</b>	<b>10</b> -Ensalada mixta: tomate, cebolla, brotes, zanahoria, aceitunas, bonito. -Pizza casera: bonito, queso, jamón york, tomate <b>CASERA</b> -Fruta de temporada	<b>11</b> -Arroz tres delicias: huevo, jamón de York, gambas. -Costillas de cerdo asadas con pimientos -Fruta de temporada
<b>14</b> -Judías verdes con patatas -Pollo asado con arroz blanco. -Fruta de temporada	<b>15</b> -Crema calabaza: patata, puerro y zanahoria con panecitos tostados -Canelones de bonito con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso. -Fruta de temporada	<b>16</b> -Arroz japonés: arroz, pollo, verduras y salsa de soja -Ensalada mixta: tomate, cebolla, brotes y zanahoria. -Yogur natural	<b>17</b> -Garbanzos con bacalao -Calabacín rebozado -Fruta de temporada	<b>18</b> -Patatas guisadas a lo pobre: ajo, pimientos, tomate y cebolla -Tortilla de puerros -Fruta de temporada
<b>21</b> -Arroz blanco con huevos fritos, champiñones fritos y salsa de tomate <b>PLATO COMBINADO</b> -Fruta de temporada	<b>22</b> -Macarrones con salsa de tomate y queso -Merluza al horno con guarnición de verduras. -Fruta de temporada	<b>23</b> -Alubias pintas con arroz - Ensalada mixta: tomate, cebolla, brotes y zanahoria . -Yogur natural	<b>24</b> -Menestra de verduras: espárragos, judías verdes, champiñones, zanahorias, guisantes, alcachofas, coliflor y patata. -Albóndigas de pollo en salsa: cebolla, ajo, zanahoria, puerro, pimiento y tomate. -Fruta de temporada	<b>25</b> -Crema de guisantes y puerro -Canelones de ternera con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso -Fruta de temporada
<b>28</b> -Macarrones con carne de pollo picada:tomate, cebolla, zanahoria, pimiento. -Calabacín rebozado -Fruta de temporada	<b>29</b> -Lentejas con arroz -Ensalada: tomate, cebolla, aceitunas, brotes y zanahoria. -Fruta de temporada	<b>30</b> -Patatas guisadas a lo pobre. -Huevos revueltos. -Yogur natural	<b>31</b> -Judías verdes con patatas. -Salmón al horno. -Fruta	

**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, dependiendo de la disponibilidad del producto.**

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

**MARZU- 2022**

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	XUEVES	VIENRES
	<b>DÍA NON LLECTIVU</b>	<b>2</b> -Crema de calabacín: patata, cenahoria, puerru y quesín. -Pavu guisao a la naranxa con arroz blanco -Yogur natural	<b>3</b> -Caracoles a la carbonara. - Bocarte con ensalada de tomate -Fruta de temporada.	<b>4</b> -Caldu de cocíu -Garbanzos con ensalada: pitu, xata, cebolla, cenahoria, y puerru. -Fruta de temporada
<b>7</b> -Llenteyes estofaes. -Güevos fritos con pistu: cebolla, tomate, cenahoria y berenxena. -Fruta de temporada.	<b>8</b> -Ensalada de pasta -Merluza frita con guarnición de verdura -Fruta de temporada.	<b>9</b> -Fabada con compangu. -Ensalada. -Arroz con lleche <b>CASERO</b> .	<b>10</b> -Ensalada mista: tomate, cebolla, biltos, cenahoria, aceitúnes y bonitu. -Pizza casera: bonitu, quesu, xamón york, tomate <b>CASERO</b> . -Fruta de temporada.	<b>11</b> -Arroz três delicies: güevu, xamón york, gambes. -Costielles degochu asaes con pimientos -Fruta de temporada.
<b>14</b> -Fréxoles con patates. -Pollu guisao en salsa arroz blanco. -Fruta de temporada.	<b>15</b> -Crema calabaza: patata, puerru y cenahoria con curruscos - Canelones de bonitu con arroz: bexamel, salsa de tomate y quesu. -Fruta de temporada.	<b>16</b> -Arroz xaponés: arroz, pitu, verduras y mueyu de soya. -Ensalada mista: tomate, cebolla, biltos y cenahoria. -Yogur natural	<b>17</b> -Garbanzos con bacalao -Calabacín rebozao -Fruta de temporada	<b>18</b> -Patates guisae a lo probe: ayu, pimiento, cebolla y tomate -Tortíella de puerros -Fruta de temporada
<b>21</b> -Crema d'arbeyos con puerru -Arroz blanco con güevos revueltos, xampiñones tostaos con xamón y mueyu de tomate frito. <b>PLATU COMBINÁU</b> -Fruta de temporada.	<b>22</b> -Macarrones con mueyu de tomate y quesu. -Merluza al fornu con guarnición de verduras. -Fruta de temporada.	<b>23</b> -Fabes pintes con arroz - Ensalada mista: tomate, cebolla, biltos y cenahoria . -Yogur natural	<b>24</b> -Menestra de verduras: espárragos, fréxoles, xampiñones, cenahories, arbeyos, alcachofes , coliflor y pataca. - Albóndigues de pitu en mueyu: cebolla, ayu, cenahoria, puerru, pimiento y tomate. -Fruta de temporada.	<b>25</b> -Crema d'arbeyos con puerru -Canelones de xata con arroz: bexamel, salsa de tomate y quesu -Fruta de temporada.
<b>28</b> -Macarrones con carne de pitu picao: tomate, cebolla, cenahoria, -Calabacín rebozao frito. -Fruta de temporada.	<b>29</b> -Llenteyes con arroz -Ensalada: tomate, cebolla, aceitunes, biltos y cenahoria. -Fruta de temporada	<b>30</b> -Pataques guisae a lo probe. -Güevos revueltos. -Yogur natural	<b>31</b> -Fréjoles con pataques. -salmón al fornu. -Fruta	

**Menú avaláu pola Consejería de Salú.**

**Aceite empregao: oliva virxe, oliva virxe estra obtenío por extracción mecánico. Usu de sal yodao**

**Tola carne de xata pa guisar, frutes y fabes pa la fabada van ser de produción ecolóxico, dependiendo de la disponibilidad del productu.**

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

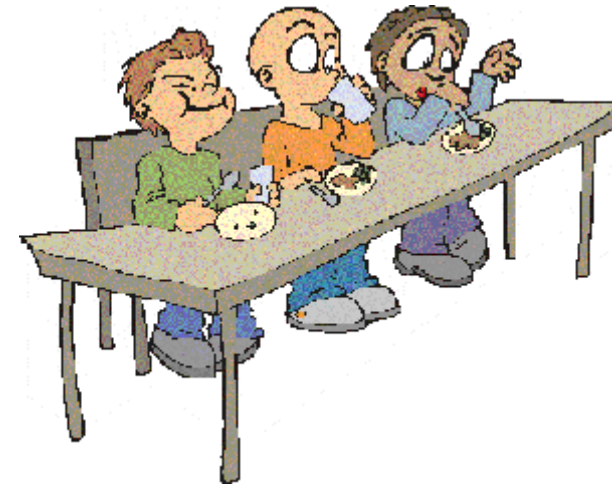


**PARTICIPAMOS CON EL COPAE EN EL CULTIVO Y CONSUMO DE LA AGRICULTURA ECOLÓGICA, A TRAVÉS DEL INVERNADERO Y EL COMEDOR ESCOLAR**

*Es una iniciativa de las Consejerías de Educación y Ciencia, la de Salud y Servicios Sanitarios y la de Medio Rural y Pesca, para mejorar los menús en los comedores escolares. Forma parte de las acciones de la [Estrategia NAOS](#).*

## ***IDENTIFICA LOS ALIMENTOS ECOLÓGICOS***

*“Cuida tu salud y el medio ambiente”*



**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  
MARZO DE 2022**