

COMEDOR ESCOLAR - MENÚS MES ENERO 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
Ensalada Consomé Albóndigas a la jardinera con cuscús Fruta en almíbar	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, zanahoria, espárragos, aceitunas y atún)</i> Arroz de montaña Petit suis	Ensalada Lentejas estofadas Pescado rebozado con calabacín a la plancha Fruta	Ensalada Trinxat de col Pollo con patatas fritas Yogur	Ensalada Espaguetis a la napolitana Lomo a la plancha con aros de cebolla Fruta
14	15	16	17	18
Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, remolacha, maíz, manzana y surimi)</i> Macarrones boloñesa Flan	Ensalada Patatas con bechamel Costilla agridulce con wok de verduras Fruta	Ensalada Crema de calabacín Escalopa rebozada con tomates al horno Yogur	Ensalada Escudella de Sant Antoni Pollo a la plancha Gelatina	Ensalada Arroz a la cubana Pescado al horno en salsa verde y zanahorias baby Fruta
21	22	23	24	25
Ensalada Judías verdes con patatas Cordon bleu de pavo con sanfaina Petit suis	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, aceitunas, queso fresco y nueces)</i> Ternera estofada con salsa de verduras y cuscús Compota	Ensalada Arroz chino Pollo al horno con champiñones Fruta	Ensalada Raviolis con salsa de tomate Pescado al horno con pimiento y cebolla Fruta	Ensalada Sopa de pasta Butifarra con judías blancas Yogur
28	29	30	31	
Ensalada Macarrones carbonara Barritas de pescado con tomate gratinado Fruta	Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y sardinitas)</i> Pastel de carne Gelatina	Ensalada Garbanzos guisados Pollo a la plancha con calabacín rebozado Yogur	Ensalada Crema de zanahoria Canelones Fruta	



- En caso de algún imprevisto, nos veremos obligados a modificar estos menús sin previo aviso -

*** Consejo nutricional: Si quieres que tu comida esté equilibrada, debes incluir 3 grupos de alimentos: VEGETAL + HIDRATOS DE CARBONO + PROTEÍNA**

*** Menús planificados por ESPAI DE DIETÈTICA APLICADA * BERTA JIMÉNEZ BOVER DIETISTA-NUTRICIONISTA**