

ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE ALUMNOS (A.F.A.)

COLEGIO ESPAÑOL MARIA MOLINER ANDORRA

SEDE DE SECUNDARIA Y BACHILLERATO

- COMEDOR ESCOLAR - MENÚS MES: ENERO 2020

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
FESTIVO	Ensalada Espaguetis a la napolitana Lomo a la plancha con verduritas Roscón de Reyes	Ensalada Lentejas estofadas Pescado rebozado con calabacín al horno Yogur	Ensalada Verdura tricolor Pollo a la catalana Fruta	Ensalada Consomé Albóndigas a la jardinera con arroz blanco Fruta en almíbar
13 Ensalada Crema de zanahoria Pollo a la plancha con tempura de verduras Petit suis	14 Ensalada Patatas con bechamel Costilla agridulce con wok de verduras Fruta	15 Ensalada completa <i>(Lechuga, zanahoria, remolacha, aceitunas y atún)</i> Macarrones a la boloñesa Yogur	16 Ensalada Arroz a la cubana Pescado en salsa verde y zanahorias Fruta	17 Ensalada Escudella de Sant Antoni Escalopa rebozada con tomates al horno Gelatina
20 Ensalada Judías verdes salteadas con jamón Pavo a la plancha con patatas fritas Compota	21 Ensalada completa <i>(Mesclum de lechugas, zanahoria, queso, manzana y nueces)</i> Ternera estofada con salsa de verduras y cuscús Flan	22 Ensalada Raviolis con queso Pescado al horno con pimiento y cebolla Fruta	23 Ensalada Arroz chino Pollo al horno con verduritas Fruta	24 Ensalada Sopa de verduras Butifarra con judías blancas Yogur
27 Ensalada Macarrones a la carbonara Barritas de pescado con champiñones salteados Fruta	28 Ensalada completa <i>(Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y sardinitas)</i> Pastel de carne Gelatina	29 Ensalada Garbanzos guisados Pollo a la plancha con pimiento verde Fruta	30 Ensalada Crema de calabaza Salchichas con sanfaina Fruta	31 Ensalada Entremeses Arroz de montaña Yogur

- 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 + PROTEINA

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