

Semana 1	Lunes 30	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
DESAYUNO		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada Galletas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Magdalenas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada Croissant	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales
BOCADILLO		Plátano	Manzana	Bocadillo chóped	Bocadillo de caballa
COMIDA	Arroz blanco con tomate y huevo: Arroz, tomate frito, huevo Salchichas a la plancha: Salchichas frescas Pan-Agua-Manzana	Lentejas chorizo (lentejas, zanahoria, patata, chorizo, puerro). Merluza en salsa verde (merluza, ajo, puerro, vino blanco, perejil). Pan, agua y naranja	Puré de verduras: patata, zanahoria, judías verdes, calabaza. Pollo plancho con ensalada de tomate. Pan, agua y pera	Sopa de cocido: fideos, jamón, pollo y ternera. Albóndigas con tomate (carne de cerdo, cebolla, zanahoria y tomate). Pan, agua y naranja	Bolsa viaje: bocadillo tortilla francesa. 2 mandarinas. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Bocadillo mixto	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de mortadela	Bocadillo de salchichón	
CENA	Costillas barbacoa: Costillas de cerdo, salsa barbacoa Patatas asadas Pan-Agua-Yogurt	Guisantes con jamón: (guisantes, jamón). Tortilla de atún (huevos, atún conserva). Pan, agua y manzana	Judías verdes hervidas: Judías verdes. Boquerones fritos con ensalada. Pan, agua y piña	Arroz tres delicias: guisantes, zanahoria, gambas. Salchichas con ensalada (carne de cerdo, lechuga, tomate, maíz, zanahoria). Pan, agua y kiwi	

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA "LOS MOLINOS" DE LA SOLANA.*

ATENCIÓN A LAS FAMILIAS: PARA LA ALIMENTACIÓN FUERA DEL COMEDOR ESCOLAR, CONVIENE SEGUIR LAS PAUTAS MARCADAS EN LA "GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES", DISPONIBLE EN: <http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

Semana 2	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
DESAYUNO				Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Galletas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite.
BOCADILLO				Bocadillo de caballa	Cereales y croissant
COMIDA		FESTIVO: INMACULADA CONCEPCIÓN	Lasaña boloñesa (placa pasta, carne de cerdo, cebolla, zanahoria, tomate, apio, calabacín). Ensalada mixta . Pan, agua y plátano	Cocido completo (fideos, garbanzos, pollo, ternera, jamón). Pan, agua y kiwi	Bolsa viaje: bocadillo de calamares, batido de chocolate, plátano y botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	SIN ACTIVIDAD DOCENTE		Bocadillo de salami	Mandarinas	
CENA			Tortilla espinacas (huevos, espinacas, cebolla, ajo). Empanada atún (hojaldre, cebolla, calabacín, tomate, atún). Pan, agua y melocotón	Hervido de verduras (calabacín, zanahoria, patata, cebolla). Pizza (harina, tomate, jamón, cebolla). Pan, agua y naranja	

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA “LOS MOLINOS” DE LA SOLANA.*

ATENCIÓN A LAS FAMILIAS: PARA LA ALIMENTACIÓN FUERA DEL COMEDOR ESCOLAR, CONVIENE SEGUIR LAS PAUTAS MARCADAS EN LA “GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES”, DISPONIBLE EN: <http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

Semana 3	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
DESAYUNO		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada Galletas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y magdalenas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada Cereales y croissant	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Galletas
BOCADILLO		Bocadillo salchichón	Bocadillo mortadela	Mandarinas	Plátano
COMIDA	Macarrones con espinacas y queso: pasta, espinacas y queso Ensalada tropical: lechuga, piña, aguacate, granada. Pan, agua y pera	Arroz a la jardinera (arroz, zanahoria, guisantes, judías verdes, calabacín). Pollo al horno. Pan, agua y naranja	Sopa de pescado (cebolla, tomate, calamar, rape, gambas, almejas). Ternera a la flamenca (ternera, cebolla, beicon, ajo y cerveza). Pan, agua y melocotón	Judías pintas estofadas (judías, tomate, pimiento, cebolla y ajo). Lomo a la naranja. Pan, agua y pera	Bolsa viaje: Bocadillo de caballa, zumo de naranja 20 cl, botella de agua de 33cl.
MERIENDA	Bocadillo crema chocolate	Mandarina	Plátanos	Bocadillo de chorizo	
CENA	Guisantes con jamón. Boquerones fritos con ensalada. Pan, agua y manzana	Carne con tomate: cerdo, cebolla, tomate, huevo y patatas. Huevo y patatas. Pan, agua y kiwi	Judías verdes con pimientos asados. Empanada jamón queso (hojaldre, jamón cocido, queso). Pan, agua y mandarina	Hamburguesa completa: Carne picada, lechuga, tomate, cebolla, queso, pan de hamburguesa. Agua y yogurt	

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA "LOS MOLINOS" DE LA SOLANA.*

ATENCIÓN A LAS FAMILIAS: PARA LA ALIMENTACIÓN FUERA DEL COMEDOR ESCOLAR, CONVIENE SEGUIR LAS PAUTAS MARCADAS EN LA "GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES", DISPONIBLE EN: <http://pagina.iccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

Semana 4	Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
DESAYUNO		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Galletas			VACACIONES DE NAVIDAD
BOCADILLO		Dulce de chocolate			
COMIDA	Macarrones con chorizo: Pasta, chorizo, tomate. Ensalada de col: col, manzana, mayonesa, mostaza, miel.	Bolsa de viaje: Bocadillo de jamón serrano, plátano, botella de agua, refresco.	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	
MERIENDA	Bocadillo salchichón				
CENA	Tortilla de patata: patata, huevo, aceite. Lomo a la plancha con pimientos fritos: lomo de cerdo fresco y pimientos verdes.	ÚLTIMO DÍA DEL TRIMESTRE			

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA "LOS MOLINOS" DE LA SOLANA.*

ATENCIÓN A LAS FAMILIAS: PARA LA ALIMENTACIÓN FUERA DEL COMEDOR ESCOLAR, CONVIENE SEGUIR LAS PAUTAS MARCADAS EN LA "GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES", DISPONIBLE EN: <http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>