

Semana 1	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
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.	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		Plátano	Manzana	Bocadillo de caballa	Mandarinas
COMIDA	Ensalada Garbanzos: Garbanzos, canónigos, zanahoria, tomate y cebolla. Pollo plancha con champiñón al ajillo: Pechuga pollo, champiñón. Pan-Agua- Pera.	Puré verduras: Patata, zanahoria, judías verdes, puerro. Bacalao con pisto: Bacalao, tomate frito, pimiento, cebolla. Pan integral-Agua-Yogurt.	Lazos con salsa carbonara: Salsa nata y beicon. Hamburguesa de ternera con cebolla caramelizada: Carne ternera, cebolla. Pan-Agua-Naranja.	Alubias con verduras: Alubias, zanahoria, puerro, j. verdes. Cazón en adobo con ensalada de tomate y cebolla: Cazón, especias, tomate y cebolla. Pan-Agua-Yogurt.	Bolsa viaje: bocadillo de jamón serrano con tomate. Agua-Manzana
MERIENDA	Bocadillo Chóped	Bocadillo integral Salami	Bocadillo de jamón cocido y queso	Bocadillo Nocilla	
CENA	Tortilla de atún: Huevos, atún en conserva. Ensalada de col y zanahoria: Col blanca, zanahoria, mayonesa, mostaza y miel. Pan-Agua-Manzana	Ensalada Arroz: Arroz, zanahoria, guisantes, york. Lomo Plancha con pimientos fritos: Lomo, pimiento. Pan-Agua-Mandarina	Judías Verdes con sofrito cebolla: J. Verdes, cebolla. Calamares a la plancha: Calamar, ajo y perejil. Pan-Agua-Yogurt	Sopa de cocido: Caldo cocido, fideos. Sándwich mixto: Jamón cocido, queso. Pan-Agua-Plátano	

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA "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 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
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. Galletas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant
BOCADILLO		Bocadillo integral de chorizo	Manzana	Bocadillo de jamón serrano	Mandarinas
COMIDA	Macarrones tomate y queso: Macarrones, tomate y queso. Boquerones fritos con tomate aliñado: Boquerones y tomate. Pan-Agua-Manzana	Lentejas estofadas: Lentejas, zanahoria, pimiento, cebolla. Albondigas con tomate: Carne de cerdo picada, tomate frito. Pan integral-Agua-Mandarina	Hervido judías verdes patatas y zanahoria: judías, patatas, zanahoria Merluza a la plancha con asadillo de tomate y pimiento: Merluza, tomate y pimiento. Pan-Agua-Plátano	Sopa cocido: caldo de cocido y fideos Cocido completo: Garbanzos, pollo, morcillo, jamón, zanahoria y patata. Ensalada de lechuga Pan-Agua-Flan	Bolsa de viaje: bocadillo de tortilla de atún en conserva. Agua-Plátano
MERIENDA	Bocadillo mixto: jamón cocido y queso	Bocadillo integral de jamón serrano	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo salchichón	
CENA	Puré patata: Patata, mantequilla, leche. Pavo a la plancha con ensalada: Pavo fresco, lechuga Pan-Agua-Yogurt	Menestra de verduras: Judías, guisantes, alcachofa, zanahoria, champiñón Filete jamón con patatas fritas. Pan-Agua-Pera	Espinacas a la crema con queso: Espinacas, queso, leche y harina Pizza Pan-Agua-Yogurt	Patatas bravas: Patatas fritas y salsa brava. Alitas pollo asadas barbacoa: Alas de pollo y salsa barbacoa Pan-Agua-Mandarina	

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA "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 3	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
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 nocilla	Cereales y croissant
COMIDA	NO LECTIVO	NO LECTIVO	Espaguetis al ajillo con gulas: Espaguetis, ajos y gulas. Salmón a la plancha con alcachofas: Salmón, alcachofas. Pan-Agua-Plátano	Guisantes con jamón: Guisantes y jamón serrano. Pollo al horno con verduras: Trasero de pollo, pimiento, berenjena, tomate, cebolla y calabacín. Pan-Agua-Mandarina	Bolsa de viaje: bocadillo de calamares a la plancha. Agua-Pera
MERIENDA			Bocadillo Salchichón	Bocadillo Pavo	
CENA			Tortilla de patata: Patatas y huevo Ensalada mixta de zanahoria, aceituna y atún. Pan-Agua-Yogurt	Ensalada de arroz: Arroz, jamón cocido, zanahoria, gambas. Hamburguesa de ternera a la plancha: carne de ternera Pan-Agua-Manzana	

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA "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 4	Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 24	Viernes 25
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. Galletas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant
BOCADILLO		Bocadillo integral de salamín	Manzana	Bocadillo de chorizo	Mandarinas
COMIDA	Habas a la cazuela con verduras: Habas, cebolla, pimiento, calabacín, zanahoria. Abadejo a la romana con ensalada de pepino: Abadejo, harina, huevo, pepino Pan-Agua-Manzana	Crema de brócoli con picatostes: Brócoli y pan Pollo al horno estilo cajún: Pollo, especias, maíz. Pan integral-Agua-Mandarina	Lasaña boloñesa: Carne de cerdo, tomate, cebolla, calabacín, pasta de lasaña Ensalada de lechugas variadas: Lechugas. Pan-Agua-Plátano	Alubias con almejas: Alubias, almejas, cebolla, tomate. Caballa al horno con verduras: Caballa, pimiento, cebolla, zanahoria. Pan-Agua-Flan	Bolsa de viaje: bocadillo de tortilla de patata. Agua-Plátano
MERIENDA	Bocadillo mixto: jamón cocido y queso	Bocadillo integral de jamón cocido	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo de pate	
CENA	Sopa de cedido: Caldo de cocido y fideos Pollo a la plancha con patatas fritas: Pollo, patatas. Pan-Agua-Yogurt	Escalivada con ventresca: Pimiento, berenjena, cebolla, ventresca en aceite de oliva. Pizza Pan integral-Agua-Pera	judías verdes con patata, huevo cocido y jamón serrano. Costilla de cerdo al horno Pan-Agua-Yogurt	Ensalada caprese: Tomate, mozzarella y albahaca. Sándwich de pollo con aguacate y manzana: Pollo plancha, lechuga, aguacate, manzana y mayonesa Pan-Agua-Mandarina	

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA "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>