

Semana 1	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1
DESAYUNO					Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant
BOCADILLO					Mandarinas
COMIDA					Bolsa viaje: Bocadillo de atún con tomate Botella de agua y plátano.
MERIENDA					
CENA					

* 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>

pág. 1

Semana 2	Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
DESAYUNO		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada.	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.	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite.
BOCADILLO		Galletas	Cereales y magdalenas	Galletas	Cereales y croissant
		Bocadillo de chorizo	Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas
COMIDA	Espaguetis al ajillo: Espaguetis, ajo, perejil. Bacalao rebozado con ensalada: Bacalao, harina, huevo. Pan, agua, naranja.	Lentejas con verduras: Lentejas, patata, puerro, zanahoria, calabacín. Tortilla de patata con ensalada tropical: Patata, cebolla, huevo, lechuga, piña, aguacate v, agua, pera.	Puré de verduras: Patata, zanahoria, calabacín, acelgas. Muslo de pollo asado con champiñón: Pollo, patatas, champiñón, vino blanco, ajo. Pan, agua, piña.	Alubias con chorizo: Alubias, chorizo, tomate, cebolla, pimiento. Boquerones fritos: Boquerones, harina. Pan, agua, melocotón.	Bolsa viaje: Bocadillo de jamón serrano. Botella de agua y plátano.
MERIENDA	Bocadillo salami	Mandarina	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
CENA	Revuelto de espinacas: Espinacas, huevo, cebolla y ajo. Pizza: Harina, beicon, tomate, queso. Pan, agua, yogurt.	Sopa de pollo y jamón: Pollo, jamón, puerro, fideos. Salchichas frescas con patatas: Salchicha, patatas. Pan integral, agua, mandarina.	Ensalada mixta: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria. Huevos rellenos atún: Huevo cocido, atún, tomate, mayonesa. Pan, agua, naranja.	Salteado de verduras y setas: Cebolla, berenjena, calabacín, setas. Pollo empanado: Pechuga de pollo, huevo, pan rallado Pan, agua, plátano.	

* 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>

pág. 2

Semana 3	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	
DESAYUNO		FESTIVO	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.	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite.	
BOCADILLO			Cereales y magdalenas	Galletas	Cereales y croissant	
			Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas	
COMIDA	Patatas con bacalao: Patatas, bacalao, pimentón, tomate, pimienta. Hamburguesa mixta con cebolla caramelizada: Carne de cerdo y ternera, cebolla. Pan, agua, naranja.			Garbanzos a la riojana: Garbanzos, chorizo, cebolla, tomate. Salmón a la plancha con canónigos: Salmon, canónigos. Pan, agua, piña.	Macarrones con tomate y chorizo: Macarrones, chorizo, tomate, chorizo. Pechuga de pollo con tomate en rodajas: Pollo, tomate. Pan, agua, melocotón.	Bolsa viaje: Bocadillo vegetal con atún. Botella de agua y plátano.
MERIENDA	Bocadillo salami			Mandarinas	Bocadillo salchichón	
CENA	Menestra con huevo cocido: Guisantes, zanahoria, alcachofas, judías verdes, huevo cocido. Lomo a la plancha: Lomo. Pan, agua, yogurt.			Pure de patata: Zanahoria, patata. Alas de pollo miel-mostaza: Alas pollo, miel, mostaza. Pan, agua, naranja.	Crema de champiñón: Champiñón, cebolla, patata. Huevos al plato: Huevos, jamón, tomate frito, guisantes Pan, agua, plátano.	

* 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>

pág. 3

Semana 4	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
DESAYUNO		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada.	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 tomate y aceite.	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada.
BOCADILLO		Galletas	Cereales y magdalenas	Cereales y magdalenas	Galletas
		Bocadillo de atún	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de caballa	Manzana
COMIDA	Ensalada vips: Aguacate, mango, fresas, queso de cabra, tomate Cherry, cebolla, nueces, vinagreta, quinoa, lechuga. Ternera a la jardinera: Ternera, zanahoria, guisantes, champiñón. Pan, agua, plátano.	Lentejas con chorizo: Lentejas, zanahoria, chorizo. Boquerones fritos: Boquerones, harina. Pan integral, agua, mandarina.	Hervido de judías verdes con patatas y zanahoria: Judías verdes, patata, zanahoria. Chuleta de pavo: Pavo Pan, agua, plátano.	Ensalada de garbanzos: Garbanzos, rabanitos, sésamo, vinagreta, canónicos. Abadejo a la plancha: Abadejo. Pan, agua, yogurt	Bolsa viaje: Bocadillo de calamares. Botella de agua y manzana.
MERIENDA	Bocadillo Nocilla	Bocadillo Pavo	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo salchichón	
CENA	Berenjena rellena: Berenjena, cebolla, pimiento, queso. Perrito caliente: Salchicha al vapor, pan. Pan, agua, yogurt.	Sopa de verduras: Apio, tomate, acelga, cebolla. Solomillo de cerdo a la pimienta: Solomillo cerdo, salsa pimienta. Pan integral, agua, manzana.	Guisantes con jamón: Guisantes, jamón. Empanada mixta: Hojaldre, jamón cocido, queso. Pan, agua, yogurt.	Patatas gratinadas: Patatas, queso. Hamburguesa con cebolla caramelizada: Carne de cerdo, cebolla Pan, agua, Mandarina	

* 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>

pág. 4

Semana 5	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
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 tomate y aceite. Cereales y magdalenas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Galletas
BOCADILLO		Bocadillo de atún	Bocadillo de chorizo	Plátano de caballa	Manzana
COMIDA	Lasaña boloñesa: Carne picada, cebolla, calabacín, zanahoria, tomate, placas de lasaña, queso. Ensalada de tomate y cebolla roja: Tomate y cebolla. Pan, agua, plátano.	Garbanzos con verduras: Garbanzos, tomate, cebolla, champiñón, calabacín. Marrajo a la plancha con pisto: Marrajo, tomate, pimiento. Pan integral, agua, mandarina.	Crema de calabaza: Calabaza, patata, zanahoria. Tortilla de patata con ensalada: Lechuga, tomate, maíz. Pan, agua, plátano.	Alubias estofadas: Alubias, tomate, cebolla Bacalao dorado: Bacalao, cebolla, huevo, patatas Pan, agua, mandarían	Bolsa viaje: Bocadillo tortilla. Botella de agua y plátano.
MERIENDA	Bocadillo Nocilla	Bocadillo Pavo	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo salchichón	
CENA	Brócoli gratinado: Brócoli, queso. Costilla al horno: Costilla de cerdo, patatas fritas. Pan, agua, yogurt.	Ensalada de arroz: Arroz, tomate, atún, huevo cocido. Croquetas. Pan integral, agua, manzana.	Sopa, picadillo: Fideos, jamón, pollo, ternera. Pizza: Harina, salsa de tomate, jamón york, queso. Pan, agua, yogurt.	Hervido de patatas y judías: Patatas, judías verdes San Jacobo: Jamón cocido, queso, pan rallado, huevo Pan, agua- pera	

* 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>

pág. 5