

Semana 1	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
<b>DESAYUNO</b>			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.
<b>BOCADILLO</b>			Cereales y magdalenas Manzana	Galletas Bocadillo de caballa	Cereales y croissant Plátano
<b>COMIDA</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>Lentejas estofadas:</b> Lentejas, tomate, cebolla, zanahoria <b>Merluza con almejas:</b> Merluza, ajo, cebolla, zanahoria, almejas. Pan integral, agua y mandarina	<b>Sopa verduras:</b> Puerro, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento. <b>Pollo asado con patatas:</b> Pollo, patatas, vino blanco, cebolla. Pan, agua y plátano	<b>Ensalada mixta:</b> Tomate, lechuga, cebolla. <b>Cocido completo:</b> Garbanzos, jamón, pollo, ternera, tocino, fideos, patata, zanahoria. Pan, agua y manzana	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de jamón.</b> <b>Plátano.</b> <b>Botella de agua.</b>
<b>MERIENDA</b>		Plátano	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo mixto	
<b>CENA</b>		<b>Menestra verduras:</b> Patatas, zanahoria, guisantes, judías verdes <b>Lomo plancha con patatas:</b> Lomo fresco, patatas. Pan, agua y pera	<b>Arroz tres delicias:</b> Arroz, jamón cocido, guisantes, zanahoria. <b>Croquetas jamón:</b> Jamón, harina, leche. Pan, agua y yogurt	<b>Ensalada cesar:</b> Lechugas variadas, pollo, queso, salsa cesar. <b>Alas de pollo fritas:</b> Alas de pollo . Pan, 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.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

pág. 1

Semana 2	Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
<b>DESAYUNO</b>		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.
<b>BOCADILLO</b>		Galletas Bocadillo de chorizo	Cereales y magdalenas Manzana	Galletas Bocadillo de atún	Cereales y croissant Mandarinas
<b>COMIDA</b>	<b>Puré de verduras:</b> Patatas, judías verdes, zanahoria, calabacín. <b>Tilipia con asadillo:</b> Tilipia, pimiento. Pan, agua y mandarina	<b>Arroz a la cubana:</b> Arroz, tomate frito, huevo. <b>Ensalada tomate y cebolla:</b> Tomate, cebolla roja. Pan, agua y manzana	<b>Lentejas estofadas:</b> Lentejas, tomate, cebolla, zanahoria. <b>Boquerones fritos:</b> Boquerones, harina, limón. Pan, agua y plátano	<b>Macarrones con queso:</b> Macarrones, tomate, queso. <b>Filete de panga con champiñón:</b> Panga, champiñón. Pan, agua y mandarina	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de beicon y queso.</b> <b>Manzana.</b> <b>Botella de agua.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo salami	Mandarina	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Hervido de judías verdes:</b> Judías verdes, patatas, zanahoria. <b>Alitas de pollo mejicanas:</b> Alitas de pollo, especias. Pan, agua y yogurt	<b>Totilla de patatas:</b> Patatas, huevos. <b>Ensalada canónigos y rúcula:</b> Canónigos, rúcula. Pan, agua y pera	<b>Huevos rellenos:</b> Huevo cocido, atún, tomate, mayonesa <b>Pizza:</b> Harina, tomate, queso, jamón cocido. Pan, agua y pera	<b>Judías verdes con jamón:</b> Judías verdes, jamón. <b>Libritos de lomo con ensalada:</b> Lomo, queso, lechuga, tomate, cebolla. Pan, 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>

pág. 2

Semana 3	Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
<b>DESAYUNO</b>		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.	
<b>BOCADILLO</b>		Galletas	Cereales y magdalenas	Galletas	
		Bocadillo de chorizo	Manzana	Bocadillo de atún	
<b>COMIDA</b>	<b>Lasaña espinaca y pollo:</b> Pasta lasaña, espinacas, pollo, harina, leche, queso. <b>Ensalada de tomate:</b> Tomate, cebolla, aceitunas. Pan, agua y manzana	<b>Alubias blancas estofadas:</b> Alubias, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria. <b>Cazón en adobado:</b> Cazón, harina, especias. Pan integral, agua y mandarina	<b>Crema de verduras:</b> Patatas, judías verdes, zanahoria, calabacín. <b>Pollo a la naranja:</b> Pollo, patatas, naranjas. Pan, agua y plátano	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de calamares</b> <b>Manzana</b> <b>Botella de agua</b>	<b>SIN ACTIVIDAD DOCENTE</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de salami	Mandarina	Bocadillo de jamón		
<b>CENA</b>	<b>Sopa cocido:</b> Caldo cocido, fideos <b>Hamburguesa completa:</b> Carne cerde, lechuga, tomate, cebolla, pan. Pan, agua y yogurt	<b>Ensalada tropical:</b> Lechugas variadas, aguacate, manzana, piña. <b>Empanada mixta:</b> Hojaldre, jamón cocido, queso. Pan, agua y pera	<b>Menestra verduras:</b> Patatas guisantes, calabacín, zanahoria, judías verdes. <b>Calamares a la romana:</b> Calamares, harina Pan, 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 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
<b>DESAYUNO</b>		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.
<b>BOCADILLO</b>		Galletas Bocadillo de atún	Cereales y magdalenas Bocadillo de chorizo	Cereales y magdalenas Bocadillo de caballa	Galletas Manzana
<b>COMIDA</b>	<b>Espaguetis carbonara:</b> Espaguetis, beicon, queso. <b>Atún a la plancha:</b> Atún, lechuga y maíz. Pan, agua y manzana	<b>Hervido de judías verdes:</b> Judías verdes, patatas, zanahoria. <b>Magro con tomate:</b> Carne de cerdo, cebolla, ajo, tomate frito. Pan, agua y mandarina	<b>Ensalada mixta:</b> Tomate, lechuga. <b>Cocido completo:</b> Garbanzos, jamón, pollo, ternera, tocino, fideos, patata, zanahoria. Pan integral, agua y manzana	<b>Patatas a la riojana:</b> Patatas, cebolla, ajo, chorizo <b>Merluza a la gallega:</b> Merluza, pimentón, ajos Pan, agua y yogurt	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de tortilla</b> <b>Plátano</b> <b>Botella de agua</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de nocilla	Manzana	Bocadillo de fiambre pavo	Bocadillo de salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Sopa de verduras:</b> Calabacín, zanahoria, cebolla, acelgas. <b>Entremeses:</b> Jamón serrano, salchichón, chorizo, salami. Pan, agua y yogurt	<b>Boniato gratinado:</b> Boniato, queso <b>Pizza:</b> Harina, tomate, queso, jamón cocido. Pan, agua y pera	<b>Guisantes con jamón:</b> Guisantes, jamón, ajo. <b>Solomillo de cerdo a la pimienta:</b> Solomillo cerdo, salsa pimienta. Pan, agua y yogurt	<b>Salteado setas y champiñón:</b> Champiñón, setas, ajo, jamón. <b>Sándwich mixto:</b> Pan molde, jamón cocido, queso. Pan, agua y 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 29	Martes 30	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
<b>DESAYUNO</b>		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Galletas			
<b>BOCADILLO</b>		Bocadillo de atún			
<b>COMIDA</b>	<b>Arroz a la cubana:</b> Arroz, tomate frito, huevo. <b>Salchichas a la plancha:</b> Salchichas frescas. Pan, agua y manzana	<b>Crema de calabaza:</b> Calabaza, patata. <b>Trucha a la plancha con salteado de verduras:</b> Trucha, guisantes, zanahoria. Pan integral, agua y plátano			
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de nocilla	Bocadillo de Pavo			
<b>CENA</b>	<b>Ensalada:</b> Tomate, lechuga, cebolla, maíz. <b>Costillas a la barbacoa:</b> Costillas de cerde, patatas, salsa barbacoa. Pan, agua y yogurt	<b>Patatas bravas:</b> Patatas, caldo de jamón, maicena, pimentón. <b>Brocheta pollo verduras:</b> Pollo, pimiento, cebolla. Pan, agua y manzana			

\* 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