

Semana 1	Lunes 31	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
<b>DESAYUNO</b>				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.
<b>BOCADILLO</b>				Bocadillo de atún	Cereales y croissant Mandarinas
<b>COMIDA</b>			<b>Sopa de fideos:</b> Caldo de pollo, pasta. <b>Filete de merluza a la romana:</b> merluza, harina. <b>Pan, agua y Yogurt</b>  <b>4. 1.</b>	<b>Lentejas estofadas con verduras:</b> lenteja, zanahoria, judías verdes, calabacín y cebolla. <b>San Jacobo de york y gouda:</b> jamón de york, queso, pan rallado, huevo. <b>Pan, agua y Mandarina</b> <b>3. 7.</b>	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de beicon y queso.</b> <b>Manzana, dulce chocolate.</b> <b>Botella de agua.</b>  <b>1. 7.</b>
<b>MERIENDA</b>			Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
<b>CENA</b>			<b>Ensalada de lechuga.</b> Lechuga, tomate, cebolla, atún. <b>Hamburguesa a la plancha con patatas fritas:</b> carne de ternera, patatas. Pan, agua y Pera <b>6.</b>	<b>Judías verdes con jamón:</b> Judías verdes, jamón. <b>Huevos rellenos con atún:</b> Huevo, atún, tomate, mayonesa. Pan, agua y Yogurt <b>3. 4. 7.</b>	

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS: 1: Gluten – 2: Crustáceos – 3: Huevo – 4: Pescado – 5: Cacahuete – 6: Soja – 7: Lácteos – 8: Frutos de cáscara – 9: Apio – 10: Mostaza – 11: Sésamo – 12: Dióxido de azufre – 13: Altramuces – 14: Moluscos

\* 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. 1

Semana 2	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
<b>DESAYUNO</b>		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.
<b>BOCADILLO</b>		Bocadillo de chorizo	Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas
<b>COMIDA</b>	<b>Arroz hervido con salsa de tomate:</b> arroz, tomate, ajo. <b>Tortilla francesa con atún:</b> huevo, atún. <b>Pan, agua y Yogurt</b> <b>3. 4. 7.</b>	<b>Plato único:</b> judías blancas estofadas con zanahoria, pimiento rojo, codillo fresco y butifarra. <b>Pan integral, agua y Plátano</b>	<b>Crema de verduras:</b> brócoli, calabacín y zanahoria . <b>Pollo asado con ensalada de tomate:</b> pollo, tomate, lechuga. <b>Pan, agua y Yogurt</b> <b>7.</b>	<b>Pasta a la boloñesa:</b> Pasta, tomate, carne, pimiento, zanahoria, cebolla. <b>Tortilla francesa:</b> huevo. <b>Pan, agua y Pera</b> <b>1. 3.</b>	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de calamares plancha.</b> <b>Manzana, dulce chocolate.</b> <b>Botella de agua.</b> <b>1. 4.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo salami	Mandarina	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Ensalada de col:</b> Col, zanahoria, manzana, mayonesa, mostaza. <b>Alitas de pollo al horno:</b> pollo y especias. <b>Pan, agua y Yogurt</b> <b>10. 7.</b>	<b>Guisantes con jamón:</b> Guisantes, jamón. <b>Empanada de jamón cocido y queso:</b> Hojaldre, jamón cocido, queso. <b>Pan integral, agua y Pera</b> <b>7. 11.</b>	<b>Ensalada de arroz:</b> Arroz, zanahoria, guisantes, gambas, jamón cocido. <b>Emperador a la plancha con ensalada:</b> emperador, lechuga, zanahoria. <b>Pan, agua y Pera</b> <b>4. 2.</b>	<b>Ensalada mixta con atún y hueva cocido:</b> tomate, lechuga, pimiento, huevo, atún, zanahoria. <b>Pizza:</b> harina, tomate, queso, jamón cocido. <b>Pan, agua y Yogurt</b> <b>4. 7. 3.</b>	

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS: 1: Gluten – 2: Crustáceos – 3: Huevo – 4: Pescado – 5: Cacahuete – 6: Soja – 7: Lácteos – 8: Frutos de cáscara – 9: Apio – 10: Mostaza – 11: Sésamo – 12: Dióxido de azufre – 13: Altramuces – 14: Moluscos

\* 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 14                      Martes 15                      Miércoles 16                      Jueves 17                      Viernes 18

	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
<b>DESAYUNO</b>		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 tomate y aceite.	
<b>BOCADILLO</b>		Bocadillo de atún	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de caballa	
<b>COMIDA</b>	<b>Crema de calabacín:</b> Calabacín, puerro, champiñones. <b>Albóndigas a la jardinera:</b> Carne picada de cerdo, zanahoria, guisantes. <b>Pan, agua y Manzana</b>	Plato único: <b>Arroz caldoso con pollo:</b> Arroz, pollo, judías verdes, zanahoria, calabaza. <b>Pan integral, agua y Lácteo y mandarina</b>	<b>Lentejas estofadas:</b> Lenteja, zanahoria, judías verdes, calabacín, pimiento rojo, cebolla. <b>Filete de Halibut a la plancha:</b> halibut, tomate natural y maíz. <b>Pan integral, agua y Manzana 4.</b>	Bolsa viaje: <b>Bocadillo vegetal con atún Plátano, dulce de chocolate Botella de agua 1. 4.</b>	<b>DÍA DE LA ENSEÑANZA SIN ACTIVIDAD LECTIVA</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de nocilla	Manzana	Bocadillo de fiambre pavo		
<b>CENA</b>	<b>Huevo frito:</b> huevo. <b>Filete pollo empanado con tomate natural:</b> Pollo, pan rallado, tomate. <b>Pan, agua y Yogurt 3. 7. 1.</b>	<b>Ensalada de espinacas con frutos secos y pasas:</b> Espinacas, pasas, nuez, pipas. <b>Calamares a la romana:</b> Calamares, harina <b>Pan integral, agua y Pera 1. 8. 4.</b>	<b>Revuelto de espárragos con ajetes:</b> Espárragos, ajetes, huevo. <b>Magro de cerdo con tomate:</b> Magro, tomate, cebolla. <b>Pan, agua y Yogurt 3. 7.</b>		

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS:    1: Gluten – 2: Crustáceos – 3: Huevo – 4: Pescado – 5: Cacahuete – 6: Soja – 7: Lácteos – 8: Frutos de cáscara – 9: Apio – 10: Mostaza – 11: Sésamo – 12: Dióxido de azufre – 13: Altramuces – 14: Moluscos

\* 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
<b>DESAYUNO</b>		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.
<b>BOCADILLO</b>		Bocadillo salchichón	Manzana	Bocadillo de Chorizo	Cereales y magdalenas
<b>COMIDA</b>	<b>Puré de coliflor:</b> Patata, cebolla, coliflor <b>Merluza a la vasca:</b> merluza, almeja, guisante, espárragos, cebolla, ajo, harina <b>Pan, agua y Manzana</b> <b>1. 4.</b>	<b>Fideua de verduras:</b> Fideo, zanahoria, pimiento, caldo de pollo, calabacín, judías verdes, guisantes. <b>Nuggets de pollo:</b> pollo, harina, huevo. <b>Pan, agua y Yogurt</b> <b>1. 7. 3.</b>	<b>Guisantes con jamón:</b> guisante, jamón. <b>Marmitako de salmón:</b> salmón, patata, cebolla, pimiento, tomate, ajo. <b>Pan integral, agua y Mandarina</b> <b>4.</b>	<b>Sopa de fideos:</b> caldo de cocido, fideo. <b>Pollo al ajillo con patatas:</b> pollo, patata, ajo. <b>Pan, agua y Manzana</b>	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de jamón serrano.</b> <b>Botella de agua y plátano.</b> <b>1.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de nocilla	Mandarina	Bocadillo de fiambre pavo	Bocadillo de nocilla	
<b>CENA</b>	<b>Hervido de verduras:</b> Calabacín, zanahoria, cebolla, acelgas. <b>Costilla de cerdo barbacoa:</b> Costillas cerdo, salsa barbacoa. <b>Pan, agua y Yogurt</b> <b>7.</b>	<b>Patatas bravas:</b> Patatas, caldo de jamón, maicena, pimentón. <b>Brocheta pollo verduras:</b> Pollo, pimiento, cebolla. <b>Pan, agua y Manzana</b> <b>1.</b>	<b>Salteado setas y champiñón:</b> champiñón, setas, ajo, jamón serrano. <b>Sándwich mixto:</b> pan molde, jamón cocido, queso. <b>Pan, agua y Mandarina</b> <b>3.7.1.</b>	<b>Hamburguesa a la plancha:</b> carne de ternera y cerdo. <b>Ensalada canónigos y rúcula:</b> canónigos, rúcula. <b>Pan, agua y Pera</b>	

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS: 1: Gluten – 2: Crustáceos – 3: Huevo – 4: Pescado – 5: Cacahuete – 6: Soja – 7: Lácteos – 8: Frutos de cáscara – 9: Apio – 10: Mostaza – 11: Sésamo – 12: Dióxido de azufre – 13: Altramuces – 14: Moluscos

\* 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 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1	Viernes 2
<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 tomate y aceite.		
<b>BOCADILLO</b>		Galletas Bocadillo de atún	Cereales y magdalenas Bocadillo salami		
<b>COMIDA</b>	<b>Arroz tres delicias:</b> Arroz, guisantes, zanahoria, tortilla. <b>Hamburguesa de salmón y espinacas con tomate natural:</b> salmón, espinaca, tomate. <b>Pan, agua y Manzana 4.3.</b>	<b>Sopa de fideos:</b> fideo, calo de cocido. <b>Cocido completo:</b> Garbanzos, judías verdes, zanahoria, jamón, pollo, ternera. <b>Pan integral, agua y Mandarina 1.</b>	<b>Crema de verduras:</b> brócoli, calabacín y zanahoria <b>Merluza a la vasca:</b> merluza, almeja, guisante, espárragos, cebolla, ajo, harina <b>Pan, agua y Manzana 4.</b>		
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de nocilla	Mandarina	Bocadillo de chorizo		
<b>CENA</b>	<b>Ensalada tropical:</b> Lechuga, variadas, aguacate, manzana, piña. <b>Empanada mixta:</b> Hojaldre, jamón cocido, queso <b>Pan, agua y Pera 1.7.</b>	<b>Brócoli gratinado:</b> Brócoli, queso <b>Entremeses:</b> Jamón serrano, salchichón, chorizo, salami. <b>Pan, agua y Yogurt 7.</b>	<b>Judías verdes con jamón:</b> Judías verdes, jamón. <b>Huevos rellenos con atún:</b> Huevo, atún, tomate, mayonesa. <b>Pan, agua y Yogurt 7.3.4.</b>		

INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGICOS: 1: Gluten – 2: Crustáceos – 3: Huevo – 4: Pescado – 5: Cacahuete – 6: Soja – 7: Lácteos – 8: Frutos de cáscara – 9: Apio – 10: Mostaza – 11: Sésamo – 12: Dióxido de azufre – 13: Altramuces – 14: Moluscos

\* 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>