

Semana 1	Lunes 30	Martes 31	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
DESAYUNO			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			Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas
COMIDA			Sopa de cocido: Caldo de carne, fideos. Cocido completo con repollo rehogado: Garbanzos, repollo, patata, zanahoria, carnes. Pan, agua y plátano	Arroz a la cubana: Arroz, tomate, huevos. Filete de lomo con ensalada: Lomo, lechuga, tomate. Pan, agua y mandarina	Bolsa viaje: Bocadillo de jamón york y queso. Manzana. Botella de agua.
MERIENDA			Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
CENA			Patatas allí-oli. Patatas, huevo, ajo, aceite. Hamburguesa a la plancha: Cerdo y ternera. Pan, agua y pera	Ensalada mixta con atún: Lechuga, tomate, atún, cebolla. Pizza: Harina, tomate, queso, jamón cocido. 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 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
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		Bocadillo de chorizo	Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas
COMIDA	Puré de verduras: Patatas, calabacín, espárragos, calabaza. Pollo empanado con champiñón: Pollo empanado, champiñón. Pan, agua y mandarina	Lentejas con verduras: Lentejas, patatas, cebolla, ajo, zanahoria. Bacalao al pisto: Bacalao, tomate, cebolla, pimiento, calabacín. Pan integral, agua y manzana	Pasta carbonara: Pasta, huevos, queso, pimienta. Ensalada de canónicos con nueces: Canónicos, nueces, cebolla. Pan, agua y plátano	Alubias con verduras: Alubias, calabacín, cebolla. Boquerones con ensalada: Boquerones, lechuga, tomate, cebolla. Pan, agua y mandarina	Bolsa viaje: Bocadillo de calamares plancha. Manzana. Botella de agua.
MERIENDA	Bocadillo salami	Mandarina	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
CENA	Tortilla de espinacas: Patatas, huevos, espinacas. Lomo a la plancha con tomate en rodajas: lomo, tomate. Pan, agua y yogurt	Ensalada de arroz: Arroz, zanahoria, guisantes, gambas, jamón cocido. Hamburguesa con ensalada: Carne de cerdo, lechuga, tomate, cebolla. Pan integral, agua y pera	Judías verdes con jamón: Judías verdes, jamón. Salchichas al vino: Salchichas frescas, cebolla, harina, vino. Pan, agua y pera	Sopa de picadillo: Caldo, fiados, carne. Sándwich mixto: Jamón cocido, queso. 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 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
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		Bocadillo de atún	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de caballa	Manzana
COMIDA	Hervido de judías verdes con patatas y zanahoria: judías verdes, patatas, zanahoria. Estofado de ternera: Ternera, guisantes, zanahoria, champiñón, patatas. Pan, agua y manzana	Espaguetis con queso y tomate: Espaguetis, tomate, queso. Merluza rebozada con ensalada de pepino: Merluza, huevo, harina, pepino. Pan integral, agua y mandarina	Sopa de cocido: Caldo de carne, fideos. Cocido completo: Garbanzos, patata, zanahoria, carnes. Pan integral, agua y manzana	Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas: Garbanzos, bacalao, espinacas. Pollo a la plancha con asadillo: Pollo, pimientos rojos, ajo, cebolla. Pan, agua y yogurt	Bolsa viaje: Bocadillo vegetal con atún. Plátano. Botella de agua
MERIENDA	Bocadillo de nocilla	Manzana	Bocadillo de fiambre pavo	Bocadillo de salchichón	
CENA	Pure de patata: Patatas, leche. Pavo a la plancha con ensalada: Pavo, lechuga, tomate, cebolla. Pan, agua y yogurt	Menestra de verdura con huevos cocidos: Patata, mayonesa, guisantes, zanahoria, huevos. Filete jamón con patatas: Jamón, patatas Pan integral, agua y pera	Ensalada de canónigos, rúcula y pasas: Canónigos, rúcula, pasas. Pizza: Harina, tomate, queso, jamón cocido. Pan, agua y yogurt	Patatas bravas: Patatas, salsa brava. Alitas de pollo barbacoa: Alas de pollo, salsa barbacoa. 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. 3

Semana 4	Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
DESAYUNO				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.
BOCADILLO				Bocadillo de chorizo	Manzana
COMIDA	SIN ACTIVIDAD DOCENTE	SIN ACTIVIDAD DOCENTE	Patatas guisadas con verduras: Patatas, judías verdes, zanahoria. Salmón a la plancha. Pan, agua y manzana	Guisantes con jamón: Guisantes, jamón. Pollo al horno: Pollo, hiervas aromáticas. Pan, agua y yogurt	Bolsa viaje: Bocadillo de jamón york y queso. Manzana. Botella de agua.
MERIENDA			Plátano	Bocadillo de caballa	
CENA			Tortilla de patatas: Patatas, huevos. Ensalada mixta con atún: Lechuga, tomate, atún, cebolla. Pan, agua y yogurt	Ensalada de col: Col, zanahoria, manzana, mayonesa, mostaza. Hamburguesa completa: Carne de cerdo, tomate, lechuga, pan. 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.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

pág. 4

Semana 5	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
DESAYUNO		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite.			
BOCADILLO		Mandarina			
COMIDA	Lentejas con verduras: Lentejas, patatas, cebolla, ajo, zanahoria. Boquerones con ensalada: Boquerones, lechuga, tomate, cebolla. Pan, agua y manzana	Sopa de cocido: Caldo de carne, fideos. Filete de ternera empanado con ensalada: Ternera empanada, lechuga, tomate, cebolla. Pan integral, agua y pera			
MERIENDA	Bocadillo de nocilla	Bocadillo de atún			
CENA	Escalivada con ventresca: Berenjena, pimiento, cebolla. Pizza: Harina, tomate, queso, jamón cocido. Pan, agua y yogurt	Ensalada caprese: Tomate, mozzarella, albaca. Sándwich de pollo y aguacate: Pan, pollo, queso, aguacate. Pan integral, 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.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>