

Semana 1	Lunes 28	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
<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 atún	Cereales y croissant Mandarinas
<b>COMIDA</b>			<b>Espaguetis con gambas al ajillo:</b> Pasta, gambas, ajo <b>Ensalada mixta:</b> Tomate, lechuga, atún, cebolla Pan integral, agua y yogurt	<b>Puré de verduras:</b> Calabacín, zanahoria, cebolla, acelgas. <b>Hamburguesa a la plancha:</b> Cerdo, pollo, tomate, lechuga. Pan, agua y mandarina	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de caballa con tomate.</b> <b>Manzana, dulce chocolate.</b> <b>Botella de agua.</b>
<b>MERIENDA</b>			Bocadillo de jamón	Bocadillo de salchichón	
<b>CENA</b>			<b>Judías verdes con jamón:</b> Judías verdes, jamón. <b>Calamares a la romana:</b> Calamares, harina. Pan, agua y Pera	<b>Revuelto de setas:</b> Setas, huevo <b>Sándwich mixto:</b> Pan molde, 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.jccm.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.	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>Lentejas con chorizo:</b> Lentejas, patatas, chorizo, zanahoria, cebolla, ajo, <b>Pollo al horno con alcachofas salteadas:</b> Pollo, alcachofas, ajo Pan, agua y mandarina	<b>Huevos rellenos de atún:</b> Huevos, atún, mayonesa <b>Merluza en salsa de almejas:</b> Merluza, almejas, cebolla, tomate, pimiento Pan integral, agua y manzana	<b>Espaguetis carbonara:</b> Pasta, nata, beicon <b>Ensalada mixta:</b> Tomate, lechuga, cebolla. Pan, agua y plátano	<b>Sopa de pescado:</b> Merluza, calamares, mejillón, fideos. <b>Tortilla de patata:</b> Huevo, patata, cebolla. Pan, agua y mandarina	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de calamares plancha.</b> <b>Manzana, dulce chocolate.</b> <b>Botella de agua.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de salami	Mandarina	Bocadillo de jamón	Bocadillo de salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Ensalada de col:</b> Col, zanahoria, manzana, mayonesa, mostaza. <b>Tortilla francesa de atún:</b> Huevo, atún. Pan, agua y yogurt	<b>Ensalada de espinacas con frutos secos y pasas:</b> Espinacas, pasas, nuez, pipas. <b>Empanada de jamón:</b> Hojaldre, jamón cocido, queso. Pan, agua y pera	<b>Tempura de verduras:</b> Pimiento, calabacín, berenjena, harina. <b>Solomillo de cerdo a la pimienta:</b> Solomillo cerdo, salsa pimienta. Pan, agua y pera	<b>Ensalada caprese:</b> Tomate, mozzarella, albaca. <b>Salchichas al vino:</b> Salchichas frescas, vino, harina, 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 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.	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	Cereales y magdalenas	Cereales y magdalenas	Galletas
		Bocadillo de atún	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de caballa	Manzana
<b>COMIDA</b>	<b>Berenjena rellena:</b> Berenjena, tomate, cebolla, pimiento. <b>Pollo asado con patatas:</b> Pollo, patatas, vino blanco, cebolla. Pan, agua y manzana	<b>Ensalada campera:</b> Patata, pimiento, tomate, cebolla, aceitunas. <b>Abadejo en salsa verde:</b> Abadejo, perejil, ajo, cebolla. Pan integral, agua y mandarina	<b>Arroz a la cubana:</b> Arroz, tomate, huevos, salchichas. <b>Ensalada de tomate y pepino:</b> Tomate, pepino. Pan, agua y manzana	<b>Crema de calabaza:</b> patatas, cebolla, ajo, zanahoria, calabaza <b>Salmón al horno:</b> Salmón Pan, agua y yogurt	Bolsa viaje: <b>Bocadillo vegetal con atún</b> <b>Plátano, dulce de chocolate</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 cocido:</b> Caldo cocido, fideos <b>Filete pollo empanado con tomate natural:</b> Pollo, tomate, pan, huevo. Pan, agua y Yogurt	<b>Serranitos con patatas:</b> Jamón, patatas, lomo, pimientos fritos. Pan, agua y pera	<b>Alcachofas con jamón:</b> Alcachofas, jamón. <b>Sándwich de pollo y aguacate:</b> Pan, pollo, queso, aguacate. Pan, agua y yogurt	<b>Guisantes con jamón:</b> Guisantes, jamón. <b>Filete ruso con tomate en rodajas:</b> Carne picada, tomate. 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 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.	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>Ensalada de alubias:</b> Alubias, tomate, cebolla, pimiento. <b>Albóndigas con tomate:</b> Carne de cerdo, cebolla, tomate, pimiento. Pan, agua y manzana	<b>Lasaña de atún:</b> Atún, pasta, tomate, cebolla, pimiento. <b>Ensalada mixta</b> Pan integral, agua y mandarina	<b>Macarrones con queso:</b> Macarrones, tomate, queso. <b>Filete pollo empanado con tomate natural:</b> Pollo, tomate. Pan integral, agua y manzana	<b>Lentejas estofadas:</b> Lentejas, tomate, cebolla, zanahoria, chorizo <b>Bacalao al horno gratinado:</b> Bacalao, mayonesa Pan, agua y yogurt	<b>Bolsa viaje:</b> <b>Bocadillo tortilla de patata</b> <b>Plátano, dulce de chocolate</b> <b>Botella de agua</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de nocilla	Manzana	Bocadillo de fiambre pavo	Bocadillo de salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Revuelto de espinacas:</b> Espinacas, huevo <b>Pincho moruno:</b> Pollo, especias. Pan, agua y yogurt	<b>Hamburguesa completa:</b> Cerdo y ternera, lechuga, tomate, cebolla, huevo, patatas Pan integral, agua y pera	<b>Tortilla francesa de atún:</b> Huevo, atún. <b>Perrito caliente:</b> Salchicha de cerdo. Pan, agua y yogurt	<b>Magro con pisto y huevo:</b> Magro de cerdo, pimiento, tomate, huevo, cebolla. 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 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1
<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>Ensalada campera:</b> Patata, pimiento, tomate, cebolla, aceitunas. <b>Lomo al ajillo con champiñones:</b> Lomo, ajo, champiñón. Pan, agua y manzana	<b>Hervido de judías verdes:</b> Judías verdes, patatas, zanahoria. <b>Abadejo a la plancha con ensalada:</b> Abadejo, lechugas variadas Pan integral, agua y mandarina	<b>Lasaña boloñesa:</b> Carne picada, pasta, tomate, cebolla, pimiento. <b>Ensalada mixta:</b> Tomate, lechuga, maíz, cebolla. Pan integral, agua y manzana	<b>Puré de verduras:</b> Patatas, judías verdes, zanahoria, calabacín. <b>Albóndigas jardinera:</b> Carne de cerdo, cebolla, tomate, pimiento, guisantes Pan, agua y yogurt	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de ventresca con tomate</b> <b>Plátano, dulce de chocolate</b> <b>Botella de agua</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de nocilla	Manzana	Bocadillo de fiambre pavo	Bocadillo de salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Ensalada de espinacas:</b> Espinacas, cebolla, nueces, queso <b>Pizza:</b> Harina, tomate, queso, jamón cocido. Pan, agua y yogurt	<b>Arroz tres delicias:</b> Arroz, jamón cocido, guisantes, zanahoria. <b>Croquetas jamón:</b> Jamón, harina, leche. Pan integral, agua y pera	<b>Brócoli gratinado:</b> Brócoli, queso <b>Alas de pollo fritas:</b> Alas de pollo. Pan, agua y yogurt	<b>Espárragos a la plancha</b> <b>Filetes rusos con patatas:</b> Carne picada, patatas 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. 5

Semana 1	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	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: <b>Bocadillo de caballa con tomate.</b> <b>Manzana, dulce chocolate.</b> <b>Botella de agua.</b>
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
<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>Arroz con tomate frito</b> <b>Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate</b> Pan, agua y mandarina	<b>Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)</b> <b>Huevos fritos con patatas fritas y ensalada de tomate</b> Pan integral, agua y manzana	<b>Potaje de vigilia (Garbanzos, espinacas, bacalao)</b> <b>Bacalao al horno con cebolla y zanahoria con lechuga iceberg</b> Pan, agua y plátano	<b>Lentejas estofadas con zanahoria, ajo y cebolla</b> <b>Filete de contramuslo de pollo a la plancha con tomate natural</b> Pan, agua y mandarina	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de calamares plancha.</b> <b>Manzana, dulce chocolate.</b> <b>Botella de agua.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo salami	Mandarina	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Sopa cocido:</b> Caldo cocido, fideos <b>Filete pollo empanado con tomate natural:</b> Pollo, tomate. Pan, agua y yogurt	<b>Alcachofas con jamón:</b> Alcachofas, jamón. <b>Croquetas de bacalao:</b> Bacalao, harina, leche. Pan integral, agua y pera	<b>Brócoli gratinado:</b> Brócoli, queso <b>Entremeses variados</b> Pan, agua y pera	<b>Ensalada mixta</b> <b>Pizza:</b> 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>

Semana 3	Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
<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.	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada.
<b>BOCADILLO</b>			Cereales y magdalenas Bocadillo de chorizo	Cereales y magdalenas Bocadillo de caballa	Galletas Manzana
<b>COMIDA</b>		<b>Espaguettis al gratén con tomate.</b> <b>Merluza al vapor con ensalada de lechuga y maíz</b> Pan integral, agua y mandarina	<b>Sopa casera de cocido con huesos de ternera y de jamón con fideos</b> <b>Cocido completo con garbanzos, pollo, patata y morcillo de ternera con lechuga iceberg</b> Pan integral, agua y manzana	<b>Judías verdes en salsa de tomate</b> <b>Tortilla de patata y cebolla con rodaja de tomate natural</b> Pan, agua y yogurt	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de jamón serrano</b> <b>Plátano, dulce de chocolate</b> <b>Botella de agua</b>
<b>MERIENDA</b>		Manzana	Bocadillo de fiambre pavo	Bocadillo de salchichón	
<b>CENA</b>		<b>Alcachofas con jamón:</b> Alcachofas, jamón. <b>Sándwich mixto:</b> Jamón cocido y queso. Pan integral, agua y pera	<b>Revuelto de espinacas:</b> Espinacas, huevo <b>Magro con tomate:</b> Magro de cerdo, tomate frito. Pan, agua y yogurt	<b>Ensalada de col:</b> Col, zanahoria, manzana, mayonesa, mostaza. <b>Alas de pollo al horno:</b> Alas de pollo. Pan, agua y Mandarina	

**SIN ACTIVIDAD LECTIVA**

\* 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. 3



Semana 4	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
<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>Arroz con tomate frito</b> <b>Cinta de lomo de cerdo</b> <b>plancha con lechuga iceberg</b> Pan, agua y manzana	<b>Lentejas al estilo casero con zanahoria y cebolla</b> <b>Caella al horno y pimiento rojo asado con patatas</b> Pan integral, agua y mandarina	<b>Brócoli con bechamel</b> <b>Albóndigas caseras mixtas de cerdo y ternera en salsa española</b> <b>(zanahoria, cebolla y puerro)</b> Pan integral, agua y manzana	<b>Patatas guisadas con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla, pimiento)</b> <b>Caballa en aceite</b> <b>Ensalada de lechuga y tomate</b> Pan, agua y yogurt	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de magreta con tomate</b> <b>Plátano, dulce de chocolate</b> <b>Botella de agua</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de nocilla	Manzana	Bocadillo de fiambre pavo	Bocadillo de salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Ensalada de ventresca con tomate natural:</b> Ventresca, tomate <b>Croquetas de jamón:</b> Jamón, harina, leche. Pan, agua y yogurt	<b>Guisantes con jamón:</b> Guisantes, jamón. <b>Lomo a la plancha con patatas</b> Pan integral, agua y pera	<b>Ensalada de lechuga y tomate</b> <b>Empanada mixta:</b> Hojaldre, jamón cocido y queso. Pan, agua y yogurt	<b>Hervido de judías verdes:</b> Judías verdes, zanahoria y patata. <b>Tortilla francesa de atún.</b> 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