

| | Lunes 2 | Martes 3 | Miércoles 4 | Jueves 5 | Viernes 6 |
|------------------|---|--|---|--|--|
| 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 mantequilla y mermelada. Galletas | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant |
| BOCADILLO | | Bocadillo de jamón y queso | Plátano | Bocadillo de mortadela | Manzana |
| COMIDA | Espaguetis carbonara: Pasta, nata, beicon. Boquerones fritos con lechuga: Boquerón, lechuga. Pan, agua, naranja. | Ensalada garbanzos: Garbanzos, canónigos, tomate, cebolla. Hamburguesa plancha con cebolla caramelizada: Carne cerdo, cebolla. Pan, agua, yogurt. | Hervido de verduras: Patata, zanahoria, judías verdes, brócoli. Salmón al horno. Pan, agua, manzana. | Sopa de picadillo: Caldo cocido, fideos, jamón y pollo. Pollo asado con patatas: Pollo, patatas. Pan, agua, yogurt. | Bolsa de viaje: Bocadillo de caballa, plátano y botella de agua. |
| MERIENDA | Bocadillo de pate | Bocadillo de chorizo | Bocadillo de nocilla | Bocadillo jamón | |
| CENA | Ensalada de judías verdes: Judías verdes, huevo cocido, pimiento morrón, atún. Alitas de pollo. Pan, agua, yogurt | Revuelto de setas y champiñón: Huevos, setas, champiñón. Mixto sándwich: Pan de molde, jamón, queso. Pan, agua, mandarina. | Ensalada mixta: Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas, atún. Cazón en adobo: Cazón, especias. Pan, agua, yogurt. | Ensalada de col: Col, zanahoria, salsa. Croquetas variadas. Pan, agua, kiwi. | |

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA "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

| | Lunes 9 | Martes 10 | Miércoles 11 | Jueves 12 | Viernes 13 |
|------------------|--|--|--|--|--|
| 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. | 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. |
| BOCADILLO | | Bocadillo de chorizo | Caña de chocolate | Mandarina | Bocadillo de nocilla |
| COMIDA | Pote gallego: Judías, jamón, ternera, chorizo, grelos, patata. Pan, agua, manzana. | Sopa de pescado: Calamar, mejillón, tomate, cebolla. Ragut de ternera: Ternera, champiñón, cebolla, guisantes. Pan, agua, yogurt. | Berenjena rellena de verdura: Berenjena, cebolla, zanahoria, tomate, queso. Bacalao "dorado": Bacalao, Cebolla, ajo, patata, aceitunas. Pan, agua, mandarina. | Ensalada campera: Patata, tomate, aceituna, cebolla, pimiento. Albóndigas jardinera: Carne, picada, zanahoria, guisantes, champiñón. Pan, agua, yogurt. | Bolsa de viaje: Bocadillo de calamares, manzana, refresco. |
| MERIENDA | Bocadillo de salami | Manzana | Bocadillo de salchichón | Bocadillo de jamón y queso | |
| CENA | Ensalada de arroz: Arroz, zanahoria, guisantes, jamón cocido. Pollo a la plancha. Pan, agua, yogurt. | Tortilla de atún: Huevos, atún. Ensalada espinacas: Espinacas, tomate, cebolla. Pan, agua, naranja. | Ensalada de pollo: Pollo, lechuga, manzana, nueces, mayonesa. Empanada jamón y queso: Hojaldre, jamón y queso. Pan, agua, yogurt. | Serranitos con patatas: Lomo, jamón, pimientos, patatas. Pan, agua, kiwi. | |

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA "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

| | Lunes 16 | Martes 17 | Miércoles 18 | Jueves 19 | Viernes 20 |
|------------------|--|---|--|-------------------|-------------------|
| 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. | | |
| BOCADILLO | | Galletas | Cereales y magdalenas | | |
| | | Manzana | Bocadillo de salchichón | | |
| COMIDA | Arroz a la cubana: Arroz, huevo, tomate, salchichas. Ensalada de tomate y pepino: Tomate, pepino, cebolla. Pan, agua, yogurt. | Crema calabaza: Calabaza, zanahoria, patata. Costillas al horno patatas: Costilla de cerdo, patatas. Pan, agua, plátano. | Bolsa de viaje: Bocadillo de beicon, mandarina, refresco. | NO LECTIVO | NO LECTIVO |
| MERIENDA | Bocadillo de chóped | Chorizo | | | |
| CENA | Alcachofas con jamón: Alcachofas, jamón. Sándwich de pollo: Pan de molde, pollo, queso. Pan, agua, pera. | Guisantes con jamón: Guisantes, jamón. Lomo plancha y patatas. Lomo, patatas. Pan, agua, yogurt. | | | |

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA "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

| | Lunes 23 | Martes 24 | Miércoles 25 | Jueves 26 | Viernes 27 |
|------------------|---|--|---|--|--|
| 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 mantequilla y mermelada. Galletas | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant |
| BOCADILLO | | Bocadillo de chorizo | Bocadillo jamón y queso | Bocadillo de jamón | Manzana |
| COMIDA | Macarrones con queso y tomate: Macarrones, tomate, queso. Pollo empanado: Pollo, pan rallado. Pan, agua, yogurt | Lentejas con chorizo; Chorizo, zanahoria, lentejas. Cazón con ensalada: Cazón, lechuga, tomate, cebolla. Pan, agua, pera. | Ensaladilla rusa: Zanahoria, huevo, atún, mayonesa. Lomo al ajillo con champiñón: Lomo, champiñón, ajo. Pan, agua, yogurt. | Hervido de judías verdes: Judías verdes, patata, zanahoria. Salmón a la plancha. Salmón. Pan, agua, piña. | Bolsa de viaje: Bocadillo vegetal (lechuga, tomate, atún, huevo cocido), palmera, refresco |
| MERIENDA | Bocadillo de salchichón | Bocadillo mortadela | Plátano | Bocadillo de nocilla | |
| CENA | Tortilla de patatas: Patatas, huevos. Perrito caliente: Salchichas, pan de perrito, mostaza. Pan, agua, mandarina. | Pisto con magro: Magro cerdo, tomate, cebolla, calabacín. Huevo poché: Huevo. Pan, agua, yogurt. | Ensalada de espinacas: Espinacas, tomate, cebolla. Pizza. Harina, tomate, queso, jamón york. Pan, agua, naranja. | Judías verdes con jamón: j. verde, jamón. San Jacobo con ensalada de cangrejo: Jamón, queso, pan rallado, cangrejo, pechuga. Pan, agua, yogurt. | |

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA "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

| | Lunes 30 | Martes 31 |
|-----------|---|--|
| DESAYUNO | | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Galletas |
| BOCADILLO | | Bocadillo de pavo |
| COMIDA | Sopa de cocido: Caldo de cocido, fideos. Pollo asado con patatas: Trasero pollo, patatas. Pan, agua, yogurt. | Lasaña boloñesa: Placa lasaña, carne picada, tomate, cebolla, zanahoria, calabacín, bechamel, queso. Ensalada: Lechuga, tomate, cebolla, maíz. Pan, agua, manzana |
| MERIENDA | Bocadillo salami | Bocadillo chorizo |
| CENA | Revuelto espinacas: Huevos, cebolla, espinacas. Pincho moruno: Carne de pollo, especias. Pan, agua, piña. | Hamburguesa con patatas y ensalada: Carne ternera, lechuga, tomate, patatas, cebolla, pepinillo. Pan, agua, yogurt |

* EL ACEITE UTILIZADO EN LA ELABORACIÓN DE LAS COMIDAS ES ACEITE DE OLIVA "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. 5