

Semana 1

Lunes 1

Martes 2

Miércoles 3

Jueves 4

Viernes 5

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 integral de pavo	Bocadillo de pate	Mixto de jamón y queso	Bocadillo de caballa
<b>Ensalada completa:</b> lechuga, huevo y tomate. <b>Contramuslo de pollo al curry:</b> pollo, curry. <b>Pan integral, agua, yogurt.</b>	<b>Arroz con tomate:</b> Arroz, tomate frito. <b>Filete de abadejo con ensalada:</b> abadejo, lechuga maíz, pepino, y zanahoria. <b>Pan, agua, manzana.</b>	<b>Crema de judías verdes:</b> judías verdes, patatas, cebolla. <b>Magro con tomate:</b> Carne de cerdo, tomate, cebolla. <b>Pan, agua, yogurt.</b>	<b>Bolsa de viaje:</b> <b>Bocadillo de jamón serrano con tomate, plátano y botella de agua.</b>
Plátano	Bocadillo de salami	Bocadillo nocilla	
<b>Brócoli gratinado:</b> Brócoli, queso, beicon. <b>Tortilla francesa de tomate y zanahoria:</b> huevos, tomate y zanahoria. <b>Pan, agua, mandarina.</b>	<b>Guisantes con jamón:</b> guisantes, jamón. <b>Chuleta de Sajonia con champiñón:</b> carne de cerdo, champiñón. <b>Pan, agua, yogurt.</b>	<b>Crema de calabaza:</b> calabaza, patata, cebolla. <b>Filete de merluza a la romana con ensalada:</b> merluza, harina, lechuga y pepino <b>Pan, agua, kiwi.</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.iccm.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. 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	Caña de chocolate	Sándwich mixto	Bocadillo de nocilla
<b>COMIDA</b>	<b>Crema de verduras:</b> Patata, calabaza, calabacín <b>Hamburguesa mixta en salsa jardinera de verduras:</b> carne picada, tomate, guisantes. <b>Pan, agua, manzana.</b>	<b>Lentejas estofadas:</b> Lentejas, zanahoria, cebolla, chorizo <b>Filete de merluza en salsa de pimientos del piquillo:</b> merluza, pimiento. <b>Pan, agua, yogurt.</b>	<b>Coditos con salsa de tomate y pisto:</b> Coditos, tomate, calabacín, cebolla, pimientos. <b>Pollo a la plancha con champiñones:</b> pollo, champiñón. <b>Pan, agua, mandarina.</b>	<b>Brócoli rehogado:</b> brócoli, ajo. <b>Tortilla de patata con lechuga y maíz:</b> huevos, patatas, lechuga, maíz. <b>Pan, agua, yogurt.</b>	<b>Bolsa de viaje:</b> <b>Bocadillo de tortilla francesa con atún en aceite de oliva, manzana, refresco.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de salchichón	Caña de chocolate	Manzana	Plátano	
<b>CENA</b>	<b>Sopa de picadillo:</b> Fideos, carne de cocido. <b>Entremeses variados.</b> <b>Pan, agua, yogurt.</b>	<b>Crema de calabacín</b> Calabacín, patata <b>Filete de magro de cerdo empanado:</b> carne de cerdo, pan. <b>Pan, agua, naranja.</b>	<b>Ensalada mixta con huevo y atún:</b> tomate, lechuga, huevo, atún, maíz. <b>Calamares a la andaluza:</b> calamar, harina. <b>Pan, agua, yogurt.</b>	<b>Ensalada de arroz tres delicias:</b> arroz, tortilla francesa, guisantes, jamón york, gambas. <b>Lomo a la plancha con patatas:</b> lomo, patatas. <b>Pan, agua, kiwi.</b>	

\* 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

**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**

Galletas

Cereales y magdalenas

Galletas

Cereales y croissant

**COMIDA**
**Patatas guisadas con  
 verduras:**  
 Patatas, cebolla, pimientos,  
 carne.  
**Filete de abadejo con  
 lechuga y remolacha:**  
 abadejo, lechuga,  
 remolacha  
**Pan, agua, manzana.**
**Crema puerro:**  
 Puerro, calabacín,  
 zanahoria, patata  
**Albóndigas mixtas en salsa  
 jardinera con patata:**  
 carne, tomate, guisantes,  
 cebolla.  
**Pan integral, agua, yogurt.**
**Judías verdes con  
 zanahoria:** judías verdes,  
 zanahoria, cebolla.  
**Tortilla francesa con  
 lechuga:** huevos, lechuga,  
 maíz.  
**Pan, agua, mandarina.**
**Garbanzos estofados con  
 espinacas y huevos duro:**  
 garbanzo, espinaca, huevo.  
**Palometa en salsa de  
 tomate:** palometa, tomate.  
**Pan, agua, yogurt.**
**Bolsa de viaje:**  
**Bocadillo de ventresca con  
 tomate natural, manzana,  
 refresco.**
**MERIENDA**

Bocadillo de chópéd

Bocadillo integral de pavo

Naranja

Bocadillo de jamón y queso

**CENA**
**Alcachofas con jamón:**  
 Alcachofas, jamón.  
**Sándwich de pollo:**  
 Pan de molde, pollo, queso.  
**Pan, agua, yogurt.**
**Guisantes con cebolla y  
 ajo:** guisante, cebolla, ajo.  
**Lomo plancha y patatas:**  
 Lomo, patatas.  
**Pan, agua, naranja.**
**Revuelto espinacas:**  
 Huevos, cebolla, espinacas.  
**Pincho moruno:**  
 Carne de pollo, especias  
**Pan, agua, yogurt.**
**Sopa de cocido con  
 picadillo:**  
 Fideos, sopa de cocido.  
**Ensalada de pollo:** tomate,  
 lechuga, pollo, cebolla,  
 maíz.  
**Pan, agua, kiwi.**

\* 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 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. 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 mantequilla y mermelada. Galletas
<b>BOCADILLO</b>		Bocadillo serrano	Bocadillo de salchichón	Bocadillo de chorizo	Mandarina
<b>COMIDA</b>	<b>Guisantes rehogados con cebolla:</b> Guisantes, cebolla <b>Cuartos traseros de pollo al horno con patatas:</b> Pollo, patatas <b>Pan, agua, yogurt</b>	<b>Alubias blancas con verduras:</b> Alubias, calabacín, cebolla. <b>Boquerones fritos con lechuga y tomate:</b> boquerones, harina, tomate, lechuga. <b>Pan, agua, plátano.</b>	<b>Arroz con tomate:</b> Arroz, tomate. <b>Huevos fritos con patatas:</b> huevos, patatas. <b>Pan, agua, yogurt.</b>	<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>Bolsa viaje bocadillo de calamares, manzana, refresco.</b>
<b>MERIENDA</b>	Sándwich mixto	Bocadillo integral de salchichón	Bocadillo pavo	Mandarina	
<b>CENA</b>	<b>Ensalada mixta:</b> Lechuga, tomate, atún, huevo cocido <b>Pizza:</b> harina, tomate, jamón de york, queso. <b>Pan, agua, pera.</b>	<b>Ensalada de judías verdes:</b> judías verdes, tomate. <b>Alitas de pollo al horno:</b> pollo, especias. <b>Pan, agua, yogurt.</b>	<b>Ensalada de col:</b> Col, mayonesa, mostaza, miel, limón <b>Sándwich mixto con cebolla:</b> pan, jamón de york, queso, cebolla caramelizada. <b>Pan, agua, piña.</b>	<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	

\* 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**
**DESAYUNO**

 Leche con cola cao o con  
 café descafeinado o zumo.  
 Pan con mantequilla y  
 mermelada.  
 Galletas

**BOCADILLO**

 Bocado integral de  
 chorizo

**COMIDA**
**Macarrones tomate y  
 queso:**

 Macarrones, tomate y  
 queso.

**Boquerones fritos con  
 tomate aliñado:**

Boquerones y tomate.

**Pan-Agua-Manzana**
**Lentejas estofadas:**

 Lentejas, zanahoria,  
 pimienta, cebolla.

**Albondigas con tomate:**

 Carne de cerdo picada,  
 tomate frito.

**Pan integral-Agua-  
 Mandarina**
**MERIENDA**
**Bocado mixto:** jamón  
 cocido y queso

 Bocado integral de jamón  
 serrano

**CENA**
**Puré patata:**

Patata, mantequilla, leche.

**Pavo a la plancha con  
 ensalada:**

Pavo fresco, lechuga

**Pan-Agua-Yogurt**
**Menestra de verduras:**

 Judías, guisantes,  
 alcachofa, zanahoria,  
 champiñón

**Filete jamón con patatas  
 fritas.**
**Pan-Agua-Pera**

\* 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**

Avenida de Andalucía, s/n – Apdo. Correos 63 – 13200 Manzanares (Ciudad Real) – Tfno.: 926 64 70 17 – info@efamoratalaz.com