

Semana 1	Lunes	Martes	Miércoles	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		Bocadillo de chorizo	Cereales y magdalenas Manzana	Galletas Bocadillo de caballa	Cereales y croissant Mandarinas
COMIDA	Espaguetis al ajillo: Espaguetis, ajo, perejil. Ensalada mixta: Lechuga, tomate, maíz, atún, huevo cocido. Pan, agua, manzana.	Lentejas con verduras: Lentejas, patata, puerro, zanahoria, calabacín. Tortilla de patata con ensalada tropical: Patata, cebolla, huevo, lechuga, piña, aguacate. Pan, agua, mandarina.	Puré de verduras: Patata, zanahoria, calabacín, acelgas Muslo de pollo asado con champiñones: Pollo, patatas, champiñón, vino blanco, ajo Pan, agua, plátano.	Alubias con chorizo: Alubias, chorizo, tomate, cebolla, pimiento Boquerones Fritos: Boquerones, harina Pan, agua, yogurt.	Bolsa de viaje: Bocadillo de beicon y queso Manzana Botella de agua.
MERIENDA	Bocadillo mixto	Plátano	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo salchichón	
CENA	Revuelto de espinacas: Espinacas, huevo, cebolla y ajo. Pizza: Harina, beicon, tomate, queso. Pan, agua, yogurt.	Sopa de pollo y jamón: Pollo, jamón, puerro, fideos Salchichas frescas con patatas. Pan, agua, pera.	Ensalada mixta: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria Huevo rellenos atún: Huevo cocido, atún, tomate, mayonesa. Pan, agua, yogurt	Salteado de verduras y setas: Cebolla, berenjena, calabacín, setas Pollo empanado: Pechuga de pollo, huevo, pan rallado Pan, agua, 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. 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. 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	Manzana	Bocadillo de caballa	Mandarinas
COMIDA	Ensalada cesar: Lechuga variadas, pollo, picatostes, queso, salsa cesar. Ternera a la jardinera: Ternera, zanahoria, guisantes, champiñón Pan, agua, manzana.	Lentejas con chorizo: Lentejas, zanahoria, chorizo Lubina al horno: Lubina, patata. Pan, agua, mandarina.	Hervido de judías verdes con patata y zanahoria: Judías verdes, patata, zanahoria. Muslo de pollo a la cerveza: Pollo, patata, cerveza. Pan, agua, plátano.	Espaguetis carbonara: Espaguetis, beicon, huevo, queso. Lomo de cerdo a la naranja: Lomo cerdo, zumo de naranja, patata, cebolla. Pan, agua, yogurt.	Bolsa de viaje: Bocadillo de calamares. Manzana. Botella de agua.
MERIENDA	Bocadillo mixto	Plátano	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo salchichón	
CENA	Berenjena rellena: Berenjena, cebolla, pimiento, queso. Alitas al horno con patatas: Pollo, patatas, especias. Pan, agua, yogurt.	Sopa de verduras: Apio, tomate, acelga, cebolla. Solomillo de cerdo a la pimienta: Solomillo cerdo, salsa pimienta. Pan, agua, pera.	Guisantes con jamón: Guisantes, jamón Empanada mixta: Hojaldre, jamón cocido, queso. Pan, agua, yogurt.	Patatas gratinadas: Patatas, queso. Hamburguesa con cebolla caramelizada: Carne de cerdo, cebolla. Pan, agua, 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. 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. 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	Manzana	Bocadillo de caballa	Mandarinas
COMIDA	Lasaña boloñesa: Carne picada, cebolla, calabacín, zanahoria, tomate, placas de lasaña, queso. Ensalada de tomate y cebolla roja: Tomate y cebolla. Pan, agua, manzana.	Alubias estofadas: Alubias, tomate, cebolla. Bacalao dorado: Bacalao, cebolla, huevo, patatas. Pan, agua, mandarina.	Crema de calabaza: Calabaza, patata, zanahoria. Tortilla de patata con ensalada: Lechuga, tomate, maíz. Pan, agua, plátano.	Garbanzos con verduras: Garbanzos, tomate, cebolla, champiñón, calabacín. Albóndigas con tomate: Carne picada, tomate frito. Pan, agua, yogurt.	Bolsa de viaje: Bocadillo de tortilla. Plátano. Botella agua.
MERIENDA	Bocadillo mixto	Plátano	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo salchichón	
CENA	Brócoli gratinado: Brócoli, queso Costilla al horno: Costilla de cerdo, patatas fritas. Pan, agua, yogurt.	Hervido de patatas y judías: Patatas, judías verdes San Jacobo: Jamón cocido, queso, pan rallado, huevo. Pan, agua, pera.	Sopa picadillo: Fideos, jamón, pollo, ternera Pizza: Harina, tomate, jamón, queso. Pan, agua, yogurt	Huevo frito con patata: Huevo, patata. Magro con tomate: Carne de cerdo, cebolla, tomate. Pan, agua, 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 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 mantequilla y mermelada. Cereales y magdalenas
BOCADILLO		Manzana	Bocadillo de chorizo	Mandarinas	Bocadillo de caballa
COMIDA	Lasaña espinacas y pollo: Pasta lasaña, espinacas, pollo, harina, leche, queso. Ensalada de tomate: Tomate, cebolla, aceitunas. Pan, agua, manzana.	Alubias blancas estofadas: Alubias, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria. Cazón adobado: Cazón, harina, especias Pan, agua, mandarina.	Crema verduras: Patatas, judías verdes, zanahoria, calabacín. Pollo a la naranja: Pollo, patatas, naranjas. Pan, agua, plátano.	Fideua pollo: pasta fideua, pollo, tomate, cebolla, pimiento. Ensalada mixta: Lechuga, tomate, atún, huevo cocido, zanahoria. Pan, agua, yogurt.	Bolsa de viaje: Bocadillo de calamares. Manzana. Botella de agua.
MERIENDA	Bocadillo salchichón	Bocadillo fiambre pavo	Plátano	Bocadillo mixto	
CENA	Sopa de cocido: Caldo cocido, fideos. Hamburguesa completa: Carne de cerdo, lechuga, tomate, cebolla, pan. Pan, agua, yogurt.	Ensalada tropical: Lechuga variadas, aguacate, manzana, piña. Empanada mixta: Hojaldre, jamón cocido, queso. Pan, agua, pera.	Menestra verduras: Patatas, guisantes, calabacín, zanahoria, judías verdes. Calamares romana: Calamares, harina. Pan, agua, yogurt.	Brócoli gratinado: Brócoli, queso. San Jacobo: Jamón cocido, queso, pan rallado, huevo. Pan, agua, 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 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
DESAYUNO			Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant	NO LECTIVO	NO LECTIVO
BOCADILLO		Bocadillo de chorizo	Mandarinas		
COMIDA	Espaguetis al ajillo: Espaguetis, ajo, perejil. Ensalada mixta: Lechuga, tomate, maíz, atún, huevo cocido. Pan, agua, manzana.	Lentejas con verduras: Lentejas, patata, puerro, zanahoria, calabacín. Tortilla de patata con ensalada tropical: Patata, cebolla, huevo, lechuga, piña, aguacate. Pan, agua, mandarina.	Bolsa de viaje: Bocadillo de tortilla. Plátano. Botella agua.		
MERIENDA	Bocadillo mixto	Plátano			
CENA	Revuelto de espinacas: Espinacas, huevo, cebolla y ajo. Pizza: Harina, beicon, tomate, queso. Pan, agua, yogurt.	Sopa de pollo y jamón: Pollo, jamón, puerro, fideos Salchichas frescas con patatas. 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