

Semana 1	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
<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.  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
<b>BOCADILLO</b>		Bocadillo de salchichón	Bocadillo de mortadela	Manzana	Plátano
<b>COMIDA</b>	<b>Arroz a la cubana</b> (arroz, tomate frito, huevo) <b>Pechuga de pollo a la plancha</b> (pollo) <b>Pan, agua y manzana.</b>	<b>Arroz a la jardinera</b> (arroz, zanahoria, guisantes, judías verdes, calabacín). <b>Pollo al horno</b> (pollo, especias). <b>Pan, agua y naranja.</b>	<b>Gazpacho andaluz</b> (cebolla, tomate, pimiento). <b>Ternera a la flamenca</b> (ternera, cebolla, beicon, ajo y cerveza). <b>Pan, agua y melocotón.</b>	<b>Ensalada de judías</b> (judías, tomate, pimiento, cebolla, maíz). <b>Lomo a la naranja</b> (cinta de lomo, naranja). <b>Pan, agua y pera.</b>	Bolsa viaje: <b>bocadillo de jamón con tomate natural.</b> <b>Zumo de naranja 20 cl y botella de agua de 33cl.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de chorizo.	Pera	Plátano	Bocadillo de chorizo	
<b>CENA</b>	<b>Costillas a la barbacoa</b> (costilla de cerdo, salsa barbacoa). <b>Patatas asadas</b> (patatas, aceite, sal). <b>Pan, agua y yogurt.</b>	<b>Carne con tomate</b> (cerdo, cebolla, tomate, huevo y patatas). <b>Huevo frito y patatas fritas</b> (huevo, patatas). <b>Pan, agua y kiwi.</b>	<b>Judías verdes con pimientos asados</b> (judía verde, pimiento, cebolla). <b>Empanada jamón queso</b> (hojaldre, jamón cocido, queso). <b>Pan, agua y naranja.</b>	<b>Hamburguesa completa:</b> (carne picada, lechuga, tomate, cebolla, queso, pan de hamburguesa). <b>Agua y yogurt.</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. 1

Semana 2	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
<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.  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
<b>BOCADILLO</b>		Plátano	Manzana	Bocadillo de chóped	Bocadillo de caballa
<b>COMIDA</b>	<b>Macarrones con espinacas y queso</b> (pasta, espinacas y queso) <b>Ensalada tropical</b> (lechuga, piña, aguacate) <b>Pan, agua y pera.</b>	<b>Ensalada campera</b> (patata, tomate, judías verdes). <b>Pollo a la plancha con ensalada de tomate</b> (pollo, tomate). <b>Pan, agua y pera.</b>	<b>Lasaña boloñesa</b> (pasta, atún en conserva, cebolla, zanahoria, tomate, apio, calabacín, leche, harina y queso). <b>Ensalada mixta</b> (tomate, lechuga, pepino). <b>Pan, agua y plátano.</b>	<b>Salmorejo</b> (tomate, cebolla, pan, huevo). <b>San Jacobo</b> (jamón york, queso, pan). <b>Pan, agua y pera.</b>	Bolsa de viaje: <b>Bocadillo de jamón serrano, plátano, botella de agua, refresco.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de crema de chocolate	Bocadillo de mortadela	Bocadillo de salami	Manzana	
<b>CENA</b>	<b>Guisantes con jamón</b> (guisante, jamón, ajo). <b>Boquerones fritos con ensalada</b> (boquerón, tomate, lechuga, maíz). <b>Pan, agua y manzana.</b>	<b>Arroz tres delicias</b> (arroz, guisantes, zanahoria, gambas). <b>Filete de lomo con ensalada</b> (carne de cerdo, lechuga, tomate, maíz, zanahoria). <b>Pan, agua y yogut.</b>	<b>Tortilla de espinacas</b> (huevos, espinacas, cebolla, ajo). <b>Empanada de atún</b> (hojaldre, cebolla, calabacín, tomate, atún). <b>Pan, agua y melocotón.</b>	<b>Hervido de verduras</b> (calabacín, zanahoria, patata, cebolla). <b>Pizza de jamón york y queso</b> (harina, tomate, jamón, queso, cebolla). <b>Pan, agua y helado.</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 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
<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 Pera	Cereales y magdalenas Bocadillo de salchichón.
<b>COMIDA</b>	<b>Ensalada César</b> (lechuga variadas, pollo, picatostes, queso, salsa César). <b>Ternera a la jardinera</b> (ternera, zanahoria, guisantes, champiñón). <b>Pan, agua y manzana.</b>	<b>Ensalada de judías</b> (judías, cebolla, tomate, pepino, maíz). <b>Pescaíto frito</b> (merluza, cazón, calamar). <b>Pan, agua y melón.</b>	<b>Hervido de judías verdes con patata y zanahoria</b> (judías verdes, patata, zanahoria) <b>Muslo de pollo a la cerveza</b> (pollo, patata, cerveza) <b>Pan, agua y helado.</b>	<b>Salmorejo</b> (tomate, cebolla, pan, huevo). <b>San Jacobo</b> (jamón york, queso, pan). <b>Pan, agua y pera.</b>	Bolsa viaje: <b>bocadillo de tortilla francesa</b> (huevo, pan). <b>Manzana. Botella de agua de 33 cl.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo mixto	Plátano	Bocadillo fiambre pavo	Manzana	
<b>CENA</b>	<b>Berenjena rellena</b> (berenjena, cebolla, pimiento, queso). <b>Perrito caliente</b> (salchicha al vapor, pan) <b>Pan, agua y helado.</b>	<b>Sopa de verduras</b> (apio, tomate, acelga, cebolla). <b>Solomillo de cerdo a la pimienta</b> (solomillo cerdo, salsa pimienta) <b>Pan, agua, yogurt.</b>	<b>Patatas gratinadas</b> (patatas, queso). <b>Hamburguesa con cebolla caramelizada</b> (carne de cerdo, cebolla). <b>Pan, agua y pera.</b>	<b>Hervido de verduras</b> (calabacín, zanahoria, patata, cebolla). <b>Pizza de jamón york y queso</b> (harina, tomate, jamón, queso, cebolla). <b>Pan, agua y helado.</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. 3