

| 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.<br>Pan con mantequilla y mermelada.<br>Galletas  | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo.<br>Pan con tomate y aceite.<br><br>Cereales y magdalenas  | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo.<br>Pan con mantequilla y mermelada.<br>Galletas   | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo.<br>Pan con tomate y aceite.<br><br>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)<br><b>Pechuga de pollo a la plancha</b> (pollo)<br><b>Pan, agua y manzana.</b>               | <b>Arroz a la jardinera</b> (arroz, zanahoria, guisantes, judías verdes, calabacín).<br><b>Pollo al horno</b> (pollo, especias).<br><b>Pan, agua y naranja.</b> | <b>Gazpacho andaluz</b> (cebolla, tomate, pimiento).<br><b>Ternera a la flamenca</b> (ternera, cebolla, beicon, ajo y cerveza).<br><b>Pan, agua y melocotón.</b>           | <b>Ensalada de judías</b> (judías, tomate, pimiento, cebolla, maíz).<br><b>Lomo a la naranja</b> (cinta de lomo, naranja).<br><b>Pan, agua y pera.</b> | Bolsa viaje: <b>bocadillo de jamón con tomate natural.</b><br><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).<br><b>Patatas asadas</b> (patatas, aceite, sal).<br><b>Pan, agua y yogurt.</b> | <b>Carne con tomate</b> (cerdo, cebolla, tomate, huevo y patatas).<br><b>Huevo frito y patatas fritas</b> (huevo, patatas).<br><b>Pan, agua y kiwi.</b>         | <b>Judías verdes con pimientos asados</b> (judía verde, pimiento, cebolla).<br><b>Empanada jamón queso</b> (hojaldre, jamón cocido, queso).<br><b>Pan, agua y naranja.</b> | <b>Hamburguesa completa:</b> (carne picada, lechuga, tomate, cebolla, queso, pan de hamburguesa).<br><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.<br>Pan con mantequilla y mermelada.<br>Galletas   | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo.<br>Pan con tomate y aceite.<br><br>Cereales y magdalenas  | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo.<br>Pan con mantequilla y mermelada.<br>Galletas   | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo.<br>Pan con tomate y aceite.<br><br>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)<br><b>Ensalada tropical</b> (lechuga, piña, aguacate)<br><b>Pan, agua y pera.</b>          | <b>Ensalada campera</b> (patata, tomate, judías verdes).<br><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).<br><b>Ensalada mixta</b> (tomate, lechuga, pepino).<br><b>Pan, agua y plátano.</b> | <b>Salmorejo</b> (tomate, cebolla, pan, huevo).<br><b>San Jacobo</b> (jamón york, queso, pan).<br><b>Pan, agua y pera.</b>   | Bolsa de viaje:<br><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).<br><b>Boquerones fritos con ensalada</b> (boquerón, tomate, lechuga, maíz).<br><b>Pan, agua y manzana.</b> | <b>Arroz tres delicias</b> (arroz, guisantes, zanahoria, gambas).<br><b>Filete de lomo con ensalada</b> (carne de cerdo, lechuga, tomate, maíz, zanahoria).<br><b>Pan, agua y yogut.</b> | <b>Tortilla de espinacas</b> (huevos, espinacas, cebolla, ajo).<br><b>Empanada de atún</b> (hojaldre, cebolla, calabacín, tomate, atún).<br><b>Pan, agua y melocotón.</b>                                | <b>Hervido de verduras</b> (calabacín, zanahoria, patata, cebolla).<br><b>Pizza de jamón york y queso</b> (harina, tomate, jamón, queso, cebolla).<br><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.<br>Pan con mantequilla y mermelada.   | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo.<br>Pan con tomate y aceite.   | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo.<br>Pan con mantequilla y mermelada.   | Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo.<br>Pan con tomate y aceite.                                |
| <b>BOCADILLO</b> |  | Galletas<br>Bocadillo de chorizo   | Cereales y magdalenas<br>Manzana   | Galletas<br>Pera   | Cereales y magdalenas<br>Bocadillo de salchichón.   |
| <b>COMIDA</b>    | <b>Ensalada César</b> (lechuga variadas, pollo, picatostes, queso, salsa César).<br><b>Ternera a la jardinera</b> (ternera, zanahoria, guisantes, champiñón).<br><b>Pan, agua y manzana.</b> | <b>Ensalada de judías</b> (judías, cebolla, tomate, pepino, maíz).<br><b>Pescaíto frito</b> (merluza, cazón, calamar).<br><b>Pan, agua y melón.</b>                | <b>Hervido de judías verdes con patata y zanahoria</b> (judías verdes, patata, zanahoria)<br><b>Muslo de pollo a la cerveza</b> (pollo, patata, cerveza)<br><b>Pan, agua y helado.</b> | <b>Salmorejo</b> (tomate, cebolla, pan, huevo).<br><b>San Jacobo</b> (jamón york, queso, pan).<br><b>Pan, agua y pera.</b>   | Bolsa viaje: <b>bocadillo de tortilla francesa</b> (huevo, pan).<br><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).<br><b>Perrito caliente</b> (salchicha al vapor, pan)<br><b>Pan, agua y helado.</b>   | <b>Sopa de verduras</b> (apio, tomate, acelga, cebolla).<br><b>Solomillo de cerdo a la pimienta</b> (solomillo cerdo, salsa pimienta)<br><b>Pan, agua, yogurt.</b> | <b>Patatas gratinadas</b> (patatas, queso).<br><b>Hamburguesa con cebolla caramelizada</b> (carne de cerdo, cebolla).<br><b>Pan, agua y pera.</b>                                      | <b>Hervido de verduras</b> (calabacín, zanahoria, patata, cebolla).<br><b>Pizza de jamón york y queso</b> (harina, tomate, jamón, queso, cebolla).<br><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