

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		Bocadillo de caballa	Manzana	Bocadillo de caballa	Mandarinas
COMIDA	Patata con bacalao: Patatas, bacalao, pimentón, tomate, pimienta Hamburguesa mixta con cebolla caramelizada: Carne cerdo y ternera, cebolla Pan-Agua-Pera	Garbanzos con verduras: Garbanzos, tomate, cebolla, champiñón, calabacín Albóndigas con tomate: Carne picada, tomate frito Pan-Agua-Yogurt	Puré de verduras: Patata, zanahoria, calabacín, acelgas Muslo de pollo asado con champiñones: Pollo, patatas, champiñón, vino blanco, ajo Pan-Agua-Plátano	Albóndigas con verduras: Ternera, calabacín, pimienta, cebolla, champiñón. Pan-Agua-Yogur	Bolsa viaje: Bocadillo atún con tomate. Plátano Agua
MERIENDA	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo Nocilla	
CENA	Menestra con huevo cocido: Guisantes, zanahoria, alcachofas, judías verdes, huevo cocido Pan-Agua-Mandarina	Huevo con patata: Huevo, patata Magro con tomate: Carne cerdo, cebolla, tomate Pan-Agua-Mandarina	Ensalada mixta: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria Huevo rellenos atún: Huevo cocido, atún, tomate, mayonesa Pan-Agua-Yogurt	Huevo frito con patatas: Huevo, patatas. Ensalada de aguacate y naranja: Lechuga, aguacate, naranja. 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>

Semana 2	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
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 atún	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	Alubias con chorizo: Alubias, chorizo, tomate, cebolla. Bacalao dorado: Bacalao, patatas, huevo, ajo. Pan, agua, piña.	Pollo al horno: Pollo, vino blanco, hierva. Ensaladilla rusa: Patata, atún, zanahoria, mayonesa. Pan, agua, melocotón.	Bolsa viaje: Bocadillo de jamón serrano. Botella de agua y plátano.
MERIENDA	Bocadillo mixto	Plátano	Bocadillo jamón	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 cesar: Lechuga, tomate, pollo, picatostes. Lomo a la plancha: Lomo. Pan, agua, naranja.	Hamburguesa completa: Cebolla, tomate, lechuga, carne de cerdo Pan, agua, plátano.	

* 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>

Semana 3

	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
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 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 caballa	Manzana	Manzana	Bocadillo de caballa	Mandarinas
COMIDA	Alubias con chorizo: Alubias, chorizo, tomate, cebolla, pimiento Boquerones Fritos: Boquerones, harina Pan-Agua-Yogurt	Crema de calabaza: Calabaza, patata, zanahoria Tortilla de patata con ensalada: Lechuga, tomate, maíz Pan-Agua-Plátano	Garbanzos a la riojana: Garbanzos, chorizo, cebolla, tomate Salmon a la plancha con canónigos: Salmon, canónigos Pan-Agua-Piña	Macarrones con tomate y chorizo: Macarrones, chorizo, tomate, chorizo Salchichas de pollo con tomate rodajas: Salchichas, pollo, tomate Pan-Agua-Melocotón	Bolsa de viaje: Bocadillo de Beicon con tomate Plátano Botella de agua
MERIENDA	Bocadillo salchichón	Bocadillo fiambre pavo	Mandarinas	Bocadillo salchichón	
CENA	Salteado de verduras y setas: Cebolla, berenjena, calabacín, setas Pollo empanado: Pechuga de pollo, huevo, pan rallado Pan-Agua-Mandarina	Sopa picadillo: Fideos, jamón, pollo, ternera Pizza: Harina, tomate, jamón, queso Pan-Agua-Yogurt	Pure de calabaza: Calabaza, zanahoria, patata Alas de pollo miel-mostaza: Alas pollo, miel, mostaza Pan-Agua-Naranja	Crema de champiñón: Champiñón, cebolla, patata Huevos al plato: Huevos, jamón, tomate frito, guisantes Pan-Agua-Plátano	

* 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>

Semana 4	Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
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 Perrito caliente: Salchicha al vapor, pan 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 "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>

Semana 5	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 3
DESAYUNO		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 tomate y aceite. Cereales y magdalenas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant	
BOCADILLO		Bocadillo de chorizo	Manzana	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	Lentejas con chorizo: Lentejas, zanahoria, chorizo. Salmón al horno con champiñones: Salmon, champiñones. Pan, agua, piña.	Lasaña boloñesa: Carne picada, cebolla, calabacín, zanahoria, tomate, placas de lasaña, queso. Ensalada mixta: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria. Pan, agua, piña.	Bolsa viaje: Bocadillo atún con tomate. Plátano Agua	
MERIENDA	Bocadillo mixto	Mandarinas	Mandarinas		
CENA	Brócoli gratinado: Brócoli, queso Costilla al horno: Costilla de cerdo, patatas fritas Pan-Agua-Yogurt	Brócoli gratinado: Brócoli, queso. Sándwich club: Pan de molde, jamón cocido, lechuga, pollo. Pan, agua, naranja.	Pure de calabaza: Calabaza, zanahoria, patata. Alas de pollo miel-mostaza: Alas pollo, miel, mostaza. Pan, agua, naranja.		

* 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>