

Semana 1	Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
<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 caballa	Manzana	Bocadillo de caballa	Mandarinas
<b>COMIDA</b>	<b>Patata con bacalao:</b> Patatas, bacalao, pimentón, tomate, pimienta <b>Hamburguesa mixta con cebolla caramelizada:</b> Carne cerdo y ternera, cebolla Pan-Agua-Pera	<b>Garbanzos con verduras:</b> Garbanzos, tomate, cebolla, champiñón, calabacín <b>Albóndigas con tomate:</b> Carne picada, tomate frito Pan-Agua-Yogurt	<b>Puré de verduras:</b> Patata, zanahoria, calabacín, acelgas <b>Muslo de pollo asado con champiñones:</b> Pollo, patatas, champiñón, vino blanco, ajo Pan-Agua-Plátano	<b>Albóndigas con verduras:</b> Ternera, calabacín, pimienta, cebolla, champiñón. Pan-Agua-Yogur	<b>Bolsa viaje:</b> Bocadillo atún con tomate. Plátano Agua
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo Nocilla	
<b>CENA</b>	<b>Menestra con huevo cocido:</b> Guisantes, zanahoria, alcachofas, judías verdes, huevo cocido Pan-Agua-Mandarina	<b>Huevo con patata:</b> Huevo, patata <b>Magro con tomate:</b> Carne cerdo, cebolla, tomate Pan-Agua-Mandarina	<b>Ensalada mixta:</b> Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria <b>Huevo rellenos atún:</b> Huevo cocido, atún, tomate, mayonesa Pan-Agua-Yogurt	<b>Huevo frito con patatas:</b> Huevo, patatas. <b>Ensalada de aguacate y naranja:</b> 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
<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 chorizo	Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas
<b>COMIDA</b>	<b>Espaguetis al ajillo:</b> Espaguetis, ajo, perejil. <b>Ensalada mixta:</b> Lechuga, tomate, maíz, atún, huevo cocido. Pan-Agua-Manzana	<b>Lentejas con verduras:</b> Lentejas, patata, puerro, zanahoria, calabacín. <b>Tortilla de patata con ensalada tropical:</b> Patata, cebolla, huevo, lechuga, piña, aguacate. Pan-Agua-Mandarina	<b>Alubias con chorizo:</b> Alubias, chorizo, tomate, cebolla. <b>Bacalao dorado:</b> Bacalao, patatas, huevo, ajo. <b>Pan, agua, piña.</b>	<b>Pollo al horno:</b> Pollo, vino blanco, hierva. <b>Ensaladilla rusa:</b> Patata, atún, zanahoria, mayonesa. <b>Pan, agua, melocotón.</b>	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de jamón serrano.</b> <b>Botella de agua y plátano.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo mixto	Plátano	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Revuelto de espinacas:</b> Espinacas, huevo, cebolla y ajo. <b>Pizza:</b> Harina, beicon, tomate, queso. Pan-Agua-Yogurt	<b>Sopa de pollo y jamón:</b> Pollo, jamón, puerro, fideos <b>Salchichas frescas con patatas.</b> Pan-Agua-Pera	<b>Ensalada cesar:</b> Lechuga, tomate, pollo, picatostes. <b>Lomo a la plancha:</b> Lomo. <b>Pan, agua, naranja.</b>	<b>Hamburguesa completa:</b> Cebolla, tomate, lechuga, carne de cerdo <b>Pan, agua, plátano.</b>	

\* 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
<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 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 caballa	Manzana	Manzana	Bocadillo de caballa	Mandarinas
<b>COMIDA</b>	<b>Alubias con chorizo:</b> Alubias, chorizo, tomate, cebolla, pimiento <b>Boquerones Fritos:</b> Boquerones, harina Pan-Agua-Yogurt	<b>Crema de calabaza:</b> Calabaza, patata, zanahoria <b>Tortilla de patata con ensalada:</b> Lechuga, tomate, maíz Pan-Agua-Plátano	<b>Garbanzos a la riojana:</b> Garbanzos, chorizo, cebolla, tomate <b>Salmon a la plancha con canónigos:</b> Salmon, canónigos Pan-Agua-Piña	<b>Macarrones con tomate y chorizo:</b> Macarrones, chorizo, tomate, chorizo <b>Salchichas de pollo con tomate rodajas:</b> Salchichas, pollo, tomate Pan-Agua-Melocotón	<b>Bolsa de viaje:</b> Bocadillo de Beicon con tomate Plátano Botella de agua
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo salchichón	Bocadillo fiambre pavo	Mandarinas	Bocadillo salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Salteado de verduras y setas:</b> Cebolla, berenjena, calabacín, setas <b>Pollo empanado:</b> Pechuga de pollo, huevo, pan rallado Pan-Agua-Mandarina	<b>Sopa picadillo:</b> Fideos, jamón, pollo, ternera <b>Pizza:</b> Harina, tomate, jamón, queso Pan-Agua-Yogurt	<b>Pure de calabaza:</b> Calabaza, zanahoria, patata <b>Alas de pollo miel-mostaza:</b> Alas pollo, miel, mostaza Pan-Agua-Naranja	<b>Crema de champiñón:</b> Champiñón, cebolla, patata <b>Huevos al plato:</b> 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
<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 chorizo	Manzana	Bocadillo de caballa	Mandarinas
<b>COMIDA</b>	<b>Ensalada cesar:</b> Lechuga variadas, pollo, picatostes, queso, salsa cesar  <b>Ternera a la jardinera:</b> Ternera, zanahoria, guisantes, champiñón Pan-Agua-Manzana	<b>Lentejas con chorizo:</b> Lentejas, zanahoria, chorizo <b>Lubina al horno:</b> Lubina, patata Pan-Agua-Mandarina	<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 Pan-Agua-Plátano	<b>Espaguetis carbonara:</b> Espaguetis, beicon, huevo, queso <b>Lomo de cerdo a la naranja:</b> Lomo cerdo, zumo de naranja, patata, cebolla Pan-Agua-Yogurt	<b>Bolsa de viaje:</b> Bocadillo de calamares Manzana Botella de agua
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo mixto	Plátano	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Berenjena rellena:</b> Berenjena, cebolla, pimiento, queso <b>Perrito caliente:</b> Salchicha al vapor, pan Pan-Agua-Yogurt	<b>Sopa de verduras:</b> Apio, tomate, acelga, cebolla <b>Solomillo de cerdo a la pimienta:</b> Solomillo cerdo, salsa pimienta Pan-Agua-Pera	<b>Guisantes con jamón:</b> Guisantes, jamón <b>Empanada mixta:</b> Hojaldre, jamón cocido, queso Pan-Agua-Yogurt	<b>Patatas gratinadas:</b> Patatas, queso <b>Hamburguesa con cebolla caramelizada:</b> 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
<b>DESAYUNO</b>		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	
<b>BOCADILLO</b>		Bocadillo de chorizo	Manzana	Mandarinas	
<b>COMIDA</b>	<b>Lasaña boloñesa:</b> Carne picada, cebolla, calabacín, zanahoria, tomate, placas de lasaña, queso <b>Ensalada de tomate y cebolla roja:</b> Tomate y cebolla Pan-Agua-Manzana	<b>Lentejas con chorizo:</b> Lentejas, zanahoria, chorizo. <b>Salmón al horno con champiñones:</b> Salmon, champiñones. <b>Pan, agua, piña.</b>	<b>Lasaña boloñesa:</b> Carne picada, cebolla, calabacín, zanahoria, tomate, placas de lasaña, queso. <b>Ensalada mixta:</b> Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria. <b>Pan, agua, piña.</b>	<b>Bolsa viaje:</b> Bocadillo atún con tomate. Plátano Agua	
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo mixto	Mandarinas	Mandarinas		
<b>CENA</b>	<b>Brócoli gratinado:</b> Brócoli, queso <b>Costilla al horno:</b> Costilla de cerdo, patatas fritas Pan-Agua-Yogurt	<b>Brócoli gratinado:</b> Brócoli, queso. <b>Sándwich club:</b> Pan de molde, jamón cocido, lechuga, pollo. <b>Pan, agua, naranja.</b>	<b>Pure de calabaza:</b> Calabaza, zanahoria, patata. <b>Alas de pollo miel-mostaza:</b> Alas pollo, miel, mostaza. <b>Pan, agua, naranja.</b>		

\* 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>