

	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 croissant
BOCADILLO				Bocadillo de jamón serrano	Mandarinas
COMIDA			Arroz cubano: Arroz, tomate, frito, huevo, tomate Ensalada tomate y cebolla: Tomate, cebolla roja Pan-Agua-Manzana	Sopa cocido: caldo de cocido y fideos Cocido completo: Garbanzos, pollo, morcillo, jamón, zanahoria y patata. Ensalada de lechuga Pan-Agua-Flan	Bolsa de viaje: bocadillo de tortilla de atún en conserva. Agua-Plátano
MERIENDA			Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo salchichón	
CENA			Espinacas a la crema con queso: Espinacas, queso, leche y harina Pizza Pan-Agua-Yogurt	Patatas bravas: Patatas fritas y salsa brava. Alitas pollo asadas barbacoa: Alas de pollo y salsa barbacoa 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>

	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 integral de chorizo	Manzana	Bocadillo de caballa	Mandarinas
COMIDA	Sopa castellana (huevo, ajo, pan, jamón). Pollo asado a las finas hierbas con patatas: pollo, patata, tomillo, romero, orégano, perejil. Manzana, pan y agua.	Lentejas con verduras (zanahoria, calabacín, patata). Merluza a la plancha con champiñón al ajillo. Pan integral, agua, y mandarina.	Puré de verduras (patata, calabacín, zanahoria, acelgas). Caldereta de cordero: cordero, cebolla, pimiento, ajo y tomate. Pan, agua, melocotón en almíbar.	Sopa de pescado (cebolla, tomate, calamar, rape, gambas, almejas). Ternera a la flamenca (ternera, cebolla, ajo, cerveza, zanahorias, guisantes y jamón). Pan, agua, plátano.	Bolsa viaje: bocadillo vegetal con atún y botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Bocadillo choped	Plátano	Bocadillo de salami	Mandarinas	
CENA	Ensalada de arroz (guisantes, zanahoria y york). Tortilla francesa. Yogur, pan, agua y plátano.	Sopa de fideos. Costillas al horno. Pan, agua, kiwi y yogur.	Judías Verdes con sofrito de cebolla y tomate. Pizza. Pan, agua, piña	Crema de puerro (puerro, patata). Tortilla de atún (huevos, atún conserva). Pan, agua, naranja.	

* 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>

	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 tomate y aceite. Cereales y croissant
BOCADILLO		Bocadillo integral de pavo y queso	Manzana	Bocadillo de caballa	Bocadillo de paté
COMIDA	Espaguetis al ajillo (aja, guindilla, perejil y espaguetis). Fletan al horno con alcachofas salteadas: fletan, alcachofas, ajo Pan, agua y manzana.	Cocido completo (fideos, garbanzos, pollo, ternera, jamón, zanahoria, patata). Ensalada mixta: lechuga, tomate, maíz, atún. Pan integral, agua y kiwi.	Puré de verduras (puerro, zanahoria, calabaza y otras). Pan, agua, mandarina. Albóndigas a la jardinera: carne picada de pollo, guisantes, zanahoria y champiñón. Pan integral, agua y kiwi.	Lentejas con verduras (zanahoria, calabacín, patata). Boquerones fritos con pimientos asados: boquerones y pimientos rojos. Pan, agua, macedonia.	Bolsa viaje: bocadillo de tortilla francesa, mandarinas y botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Bocadillo choped	Plátano	Bocadillo de salami	Mandarinas	
CENA	Ensalada Mixta. Berenjena rellena: berenjena, cebolla, zanahoria, tomate y queso. Pan, agua y piña.	Tortilla espinacas (huevos, espinacas, cebolla, ajo). Empanada atún (hojaldre, cebolla, calabacín, tomate, atún). Pan, agua y melocotón.	Ensalada de col: (repollo, manzana, zanahoria, mostaza, miel y mayonesa). Lomo plancha con patatas fritas: lomo de cerdo fresco y patatas. Pan, agua y plátano.	Guisantes con jamón serrano: guisantes jamón serrano. Alitas de pollo con miel y mostaza. Pan, agua y manzana.	

* 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>

	Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
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 integral de salchichón	Manzana	Bocadillo integral de chorizo	Mandarinas
COMIDA	Arroz con verdura y ternera (Arroz, zanahoria, champiñón, alcachofas, ternera). Ensalada cesar: lechuga, queso, picatostes, salsa cesar, pollo a la plancha. Pan, agua y pera.	Judías blancas chorizo (judías blancas, zanahoria, patata, chorizo, puerro). Merluza en salsa verde con guisantes (merluza, ajo, puerro, vino blanco, perejil, guisantes). Pan integral, agua y naranja.	Pure de calabaza y zanahoria (calabaza, zanahoria, patata). Pollo asado al horno con cebolletas y patatas Pan, agua y plátano.	Lentejas con verduras (zanahoria, calabacín, patata). Merluza a la plancha con champiñón al ajillo. Pan integral, agua, y mandarina.	Bolsa viaje: bocadillo vegetal con atún y botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Bocadillo salami	Plátano	Bocadillo de chópéd	Plátano	
CENA	Hervido de judías verdes: patata, zanahoria y judías verdes Dorada al horno. Pan, agua y piña.	Sopa picadillo (fideos, jamón, pollo, ternera). Pollo a la plancha con pisto (pechuga de pollo, tomate, cebolla, pimiento, calabacín, ajo). Pan, agua y kiwi.	Huevo con patatas: huevos y patatas Magro de cerdo con tomate: carne de cerdo, tomate, cebolla. Pan, agua y kiwi.	Sopa de fideos. Costillas al horno. Pan, agua, kiwi y yogur.	

* 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>