

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 integral de chorizo	Manzana	Bocadillo de jamón serrano	Mandarinas
<b>COMIDA</b>	<b>Macarrones tomate y queso:</b> Macarrones, tomate y queso. <b>Boquerones fritos con tomate aliñado:</b> Boquerones y tomate. <b>Pan-Agua-Manzana</b>	<b>Lentejas estofadas:</b> Lentejas, zanahoria, pimiento, cebolla. <b>Ensalada mixta:</b> lechuga, tomate, maíz, atún. <b>Pan integral-Agua-Mandarina</b>	<b>Hervido judías verdes patatas y zanahoria:</b> judías, patatas, zanahoria <b>Merluza a la plancha con asadillo de tomate y pimiento:</b> Merluza, tomate y pimiento. <b>Pan-Agua-Plátano</b>	<b>Sopa cocido:</b> caldo de cocido y fideos <b>Cocido completo:</b> Garbanzos, pollo, morcillo, jamón, zanahoria y patata. <b>Pan-Agua-Flan</b>	<b>Bolsa de viaje:</b> bocadillo de tortilla de atún en conserva. <b>Agua-Plátano</b>
<b>MERIENDA</b>	<b>Bocadillo mixto:</b> jamón cocido y queso	Bocadillo integral de jamón serrano	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Puré patata:</b> Patata, mantequilla, leche. <b>Pavo a la plancha con ensalada:</b> Pavo fresco, lechuga <b>Pan-Agua-Yogurt</b>	<b>Menestra de verduras:</b> Judías, guisantes, alcachofa, zanahoria, champiñón <b>Filete jamón con patatas fritas.</b> <b>Pan-Agua-Pera</b>	<b>Espinacas a la crema con queso:</b> Espinacas, queso, leche y harina <b>Pizza</b> <b>Pan-Agua-Yogurt</b>	<b>Patatas bravas:</b> Patatas fritas y salsa brava. <b>Alitas pollo asadas barbacoa:</b> Alas de pollo y salsa barbacoa <b>Pan-Agua-Mandarina</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 2	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
<b>DESAYUNO</b>	<b>NO LECTIVO</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 mantequilla y mermelada. Galletas	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite.
<b>BOCADILLO</b>			Bocadillo de caballa	Bocadillo de nocilla	Cereales y croissant
<b>COMIDA</b>		<b>Espaguetis al ajillo con gulas:</b> Espaguetis, ajos y gulas. <b>Salmón a la plancha con alcachofas:</b> Salmón, alcachofas. <b>Pan-Agua-Plátano</b>	<b>Alubias con verduras:</b> Alubias, zanahoria, puerro, j. verdes. <b>Cazón en adobo con ensalada de tomate y cebolla:</b> Cazón, especias, tomate y cebolla. <b>Pan-Agua-Yogurt.</b>	<b>Guisantes con jamón:</b> Guisantes y jamón serrano. <b>Pollo al horno con verduras:</b> Trasero de pollo, pimiento, berenjena, tomate, cebolla y calabacín. <b>Pan-Agua-Mandarina</b>	Bolsa de viaje: bocadillo de calamares a la plancha. <b>Agua-Pera</b>
<b>MERIENDA</b>		Bocadillo Salchichón	Bocadillo Nocilla	Bocadillo Pavo	
<b>CENA</b>		<b>Tortilla de patata:</b> Patatas y huevo <b>Ensalada mixta de zanahoria, aceituna y atún.</b> <b>Pan-Agua-Yogurt</b>	<b>Sopa de cocido:</b> Caldo cocido, fideos. <b>Sándwich mixto:</b> Jamón cocido, queso. <b>Pan-Agua-Plátano</b>	<b>Ensalada de arroz:</b> Arroz, jamón cocido, zanahoria, gambas. <b>Hamburguesa de ternera a la plancha:</b> carne de ternera <b>Pan-Agua-Manzana</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 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. 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 integral de salamín	Manzana	Bocadillo de chorizo	Mandarinas
<b>COMIDA</b>	<b>Habas a la cazuela con verduras:</b> Habas, cebolla, pimiento, calabacín, zanahoria. <b>Abadejo a la romana con ensalada de pepino:</b> Abadejo, harina, huevo, pepino <b>Pan-Agua-Manzana</b>	<b>Crema de brócoli con picatostes:</b> Brócoli y pan <b>Pollo al horno estilo cajún:</b> Pollo, especias, maíz. <b>Pan integral-Agua-Mandarina</b>	<b>Lasaña boloñesa:</b> Carne de cerdo, tomate, cebolla, calabacín, pasta de lasaña <b>Ensalada de lechugas variadas:</b> Lechugas. <b>Pan-Agua-Plátano</b>	<b>Alubias con almejas:</b> Alubias, almejas, cebolla, tomate. <b>Caballa al horno con verduras:</b> Caballa, pimiento, cebolla, zanahoria. <b>Pan-Agua-Flan</b>	<b>Bolsa de viaje: bocadillo de tortilla de patata.</b> <b>Agua-Plátano</b>
<b>MERIENDA</b>	<b>Bocadillo mixto:</b> jamón cocido y queso	Bocadillo integral de jamón cocido	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo de pate	
<b>CENA</b>	<b>Sopa de cocido:</b> Caldo de cocido y fideos <b>Pollo a la plancha con patatas fritas:</b> Pollo, patatas. <b>Pan-Agua-Yogurt</b>	<b>Escalivada con ventresca:</b> Pimiento, berenjena, cebolla, ventresca en aceite de oliva. <b>Pizza</b> <b>Pan integral-Agua-Pera</b>	<b>judías verdes con patata, huevo cocido y jamón serrano.</b> <b>Costilla de cerdo al horno</b> <b>Pan-Agua-Yogurt</b>	<b>Ensalada caprese:</b> Tomate, mozzarella y albahaca. <b>Sándwich de pollo con aguacate y manzana:</b> Pollo plancha, lechuga, aguacate, manzana y mayonesa <b>Pan-Agua-Mandarina</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 4	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
<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.	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 tomate y aceite. Cereales y croissant
<b>BOCADILLO</b>		Plátano	Manzana	Manzana	Mandarinas
<b>COMIDA</b>	<b>Ensalada Garbanzos:</b> Garbanzos, canónigos, zanahoria, tomate y cebolla. <b>Pollo plancha con champiñón al ajillo:</b> Pechuga pollo, champiñón. <b>Pan-Agua- Pera.</b>	<b>Puré verduras:</b> Patata, zanahoria, judías verdes, puerro. <b>Bacalao con pisto:</b> Bacalao, tomate frito, pimiento, cebolla. <b>Pan integral-Agua-Yogurt.</b>	<b>Lazos con salsa carbonara:</b> Salsa nata y beicon. <b>Hamburguesa de ternera con cebolla caramelizada:</b> Carne ternera, cebolla. <b>Pan-Agua-Naranja.</b>	<b>Puré de verduras</b> (puerro, zanahoria, calabaza y otras). <b>Boquerones fritos con pimientos asados:</b> boquerones y pimientos rojos. <b>Pan, agua, mandarina.</b>	<b>Bolsa viaje:</b> bocadillo de jamón serrano con tomate. Agua-Manzana
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo Chóped	Bocadillo integral Salami	Bocadillo de jamón cocido y queso	Bocadillo de salami	
<b>CENA</b>	<b>Tortilla de atún:</b> Huevos, atún en conserva. <b>Ensalada de col y zanahoria:</b> Col blanca, zanahoria, mayonesa, mostaza y miel. <b>Pan-Agua-Manzana</b>	<b>Ensalada Arroz:</b> Arroz, zanahoria, guisantes, york. <b>Lomo Plancha con pimientos fritos:</b> Lomo, pimiento. <b>Pan-Agua-Mandarina</b>	<b>Judías Verdes con sofrito cebolla:</b> J. Verdes, cebolla. <b>Calamares a la plancha:</b> Calamar, ajo y perejil. <b>Pan-Agua-Yogurt</b>	<b>Ensalada de col:</b> (repollo, manzana, zanahoria, mostaza, miel y mayonesa). <b>Lomo plancha con patatas fritas:</b> lomo de cerdo fresco y patatas. <b>Pan, agua y 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>