

Semana 1

Lunes

Martes 1

Miércoles 2

Jueves 3

Viernes 4

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.

 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.

BOCADILLO

Bocadillo integral de pavo

Bocadillo de pate

Mixto de jamón y queso

Cereales y croissant

Bocadillo de caballa

COMIDA
Ensalada completa:
 lechuga, huevo y tomate.
**Contramuslo de pollo al
 curry:** pollo, curry.
Pan integral, agua, yogurt.
Arroz con tomate:
 Arroz, tomate frito.
**Filete de abadejo con
 ensalada:** abadejo, lechuga
 maíz, pepino, y zanahoria.
Pan, agua, manzana.
Crema de judías verdes:
 judías verdes, patatas,
 cebolla.
Magro con tomate:
 Carne de cerdo, tomate,
 cebolla.
Pan, agua, yogurt.
Bolsa de viaje:
**Bocadillo de jamón serrano
 con tomate, plátano y
 botella de agua.**
MERIENDA

Plátano

Bocadillo de salami

Bocadillo nocilla

CENA
Brócoli gratinado:
 Brócoli, queso, beicon.
**Tortilla francesa de tomate
 y zanahoria:** huevos,
 tomate y zanahoria.
Pan, agua, mandarina.
Guisantes con jamón:
 guisantes, jamón.
**Chuleta de Sajonia con
 champiñón:** carne de
 cerdo, champiñón.
Pan, agua, yogurt.
Crema de calabaza:
 calabaza, patata, cebolla.
**Filete de merluza a la
 romana con ensalada:**
 merluza, harina, lechuga y
 pepino
Pan, agua, kiwi.

* 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.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

pág. 1

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.	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.
BOCADILLO		Bocadillo de chorizo	Caña de chocolate	Sándwich mixto	Bocadillo de nocilla
COMIDA	Crema de verduras: Patata, calabaza, calabacín Hamburguesa mixta en salsa jardinera de verduras: carne picada, tomate, guisantes. Pan, agua, manzana.	Lentejas estofadas: Lentejas, zanahoria, cebolla, chorizo Filete de merluza en salsa de pimientos del piquillo: merluza, pimiento. Pan, agua, yogurt.	Coditos con salsa de tomate y pisto: Coditos, tomate, calabacín, cebolla, pimientos. Pollo a la plancha con champiñones: pollo, champiñón. Pan, agua, mandarina.	Brócoli rehogado: brócoli, ajo. Tortilla de patata con lechuga y maíz: huevos, patatas, lechuga, maíz. Pan, agua, yogurt.	Bolsa de viaje: Bocadillo de tortilla francesa con atún en aceite de oliva, manzana, refresco.
MERIENDA	Bocadillo de salchichón	Caña de chocolate	Manzana	Plátano	
CENA	Sopa de picadillo: Fideos, carne de cocido. Entremeses variados. Pan, agua, yogurt.	Crema de calabacín Calabacín, patata Filete de magro de cerdo empanado: carne de cerdo, pan. Pan, agua, naranja.	Ensalada mixta con huevo y atún: tomate, lechuga, huevo, atún, maíz. Calamares a la andaluza: calamar, harina. Pan, agua, yogurt.	Ensalada de arroz tres delicias: arroz, tortilla francesa, guisantes, jamón york, gambas. Lomo a la plancha con patatas: lomo, patatas. Pan, agua, kiwi.	

* 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 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
DESAYUNO					
BOCADILLO					
COMIDA	LUNES SANTO DÍA NO LECTIVO	MARTES SANTO DÍA NO LECTIVO	MIÉRCOLES SANTO DÍA NO LECTIVO	JUEVES SANTO DÍA NO LECTIVO	VIERNES SANTO DÍA NO LECTIVO
MERIENDA					
CENA					

* 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.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

pág. 3

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 tomate y aceite.	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada.	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada.
BOCADILLO			Cereales y magdalenas	Galletas	Galletas
COMIDA		Alubias blancas con verduras: Alubias, calabacín, cebolla. Boquerones fritos con lechuga y tomate: boquerones, harina, tomate, lechuga. Pan, agua, plátano.	Arroz con tomate: Arroz, tomate. Huevos fritos con patatas: huevos, patatas. Pan, agua, yogurt.	Huevos rellenos de atún: Huevos, atún, mayonesa Merluza en salsa de almejas: Merluza, almejas, cebolla, tomate, pimiento Pan integral, agua y manzana	Bolsa viaje bocadillo de calamares, manzana, refresco.
MERIENDA	LUNES PASCUA DÍA NO LECTIVO	Bocadillo integral de salchichón	Bocadillo pavo	Mandarina	
CENA		Ensalada de judías verdes: judías verdes, tomate. Alitas de pollo al horno: pollo, especias. Pan, agua, yogurt.	Ensalada de col: Col, mayonesa, mostaza, miel, limón Sándwich mixto con cebolla: pan, jamón de york, queso, cebolla caramelizada. Pan, agua, piña.	Ensalada de espinacas con frutos secos y pasas: Espinacas, pasas, nuez, pipas. Empanada de jamón: Hojaldre, jamón cocido, queso. Pan, agua y pera	

* 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>

Semana 3

Lunes 28

Martes 29

Miércoles 30

Jueves

Viernes

DESAYUNO
BOCADILLO
COMIDA
MERIENDA
CENA

		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		
		Manzana	Bocadillo de salchichón		
	Patatas guisadas con verduras: Patatas, cebolla, pimientos, carne. Filete de abadejo con lechuga y remolacha: abadejo, lechuga, remolacha Pan, agua, manzana.	Crema puerro: Puerro, calabacín, zanahoria, patata Albóndigas mixtas en salsa jardinera con patata: carne, tomate, guisantes, cebolla. Pan integral, agua, yogurt.	Judías verdes con zanahoria: judías verdes, zanahoria, cebolla. Tortilla francesa con lechuga: huevos, lechuga, maíz. Pan, agua, mandarina.		
	Bocadillo de chópéd	Bocadillo integral de pavo	Naranja		
	Alcachofas con jamón: Alcachofas, jamón. Sándwich de pollo: Pan de molde, pollo, queso. Pan, agua, yogurt.	Guisantes con cebolla y ajo: guisante, cebolla, ajo. Lomo plancha y patatas: Lomo, patatas. Pan, agua, naranja.	Revuelto espinacas: Huevos, cebolla, espinacas. Pincho moruno: Carne de pollo, especias Pan, agua, yogurt.		

* 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. 5