

	Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
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	Arroz cubano: Arroz, tomate, frito, huevo, tomate Ensalada tomate y cebolla: Tomate, cebolla roja Pan-Agua-Manzana	Pure de verduras: Patatas, judías verdes, zanahoria, calabacín Salmón plancha: salmón Pan-Agua-Mandarina	Espaguetis al ajillo: Espaguetis, ajo, perejil Boquerones fritos la limón: Boquerones, harina, limón Pan-Agua-Plátano	Fideua pollo: pasta fideua, pollo, tomate, cebolla, pimiento. Ensalada mixta: Lechuga, tomate, atún, huevo cocido, zanahoria Pan-Agua-Yogurt	Bolsa de viaje: Bocadillo de calamares Manzana Botella de agua
MERIENDA	Bocadillo mixto	Plátano	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo salchichón	
CENA	Hervido judías verdes y patatas: Judías verdes, patatas Pollo a la plancha: Pechuga de pollo Pan-Agua-Yogurt	Tortilla de patatas: patata, huevo Salchicha pollo plancha: Salchichas frescas de pollo Pan-Agua-Pera	Huevos rellenos: Huevo cocido, atún, tomate, mayonesa Pizza: Harina, tomate, jamón cocido, orégano Pan-Agua-Yogurt	Brócoli gratinado: Brócoli, queso San Jacobo: Jamón cocido, queso, pan rallado, huevo 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.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

Avenida de Andalucía, s/n – Apdo. Correos 63 – 13200 Manzanares (Ciudad Real) – Tfno.: 926 64 70 17 – info@efamoratalaz.com

	Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
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	NO LECTIVO
BOCADILLO		Bocadillo de chorizo	Manzana	Bocadillo de caballa	
COMIDA	Lasaña espinacas y pollo: Pasta lasaña, espinacas, pollo, harina, leche, queso Ensalada de tomate: Tomate, cebolla, aceitunas Pan-Agua-Manzana	Alubias blancas estofadas: Alubias, tomate, cebolla, pimiento, zanahoria Cazón adobado: Cazón, harina, especias Pan-Agua-Mandarina	Crema verduras: Patatas, j verdes, zanahoria, calabacín Pollo a la naranja: Pollo, patatas, naranjas. Pan-Agua-Plátano	Bolsa de viaje: Bocadillo de beicon y queso Manzana Botella de agua	
MERIENDA	Bocadillo mixto	Plátano	Bocadillo fiambre pavo		
CENA	Sopa cocido: Caldo cocido, fideos Hamburguesa completa: Carne cerdo, lechuga, tomate, cebolla, pan Pan-Agua-Yogurt	Ensalada tropical: Lechuga variadas, aguacate, manzana, piña Empanada mixta: Hojaldre, jamón cocido, queso Pan-Agua-Pera	Menestra verduras: Patatas, guisantes, calabacín, zanahoria, j verdes Calamares romana: Calamares, harina Pan-Agua-Yogurt		

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

Avenida de Andalucía, s/n – Apdo. Correos 63 – 13200 Manzanares (Ciudad Real) – Tfno.: 926 64 70 17 – info@efamoratalaz.com

	Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
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	Espaguetis carbonara: Espaguetis, beicon, queso Ensalada de tomate: Tomate, cebolla, aceitunas Pan-Agua-Manzana	Hervido judías verdes, patatas, zanahoria: J verdes, patatas, zanahoria Magro con tomate: Carne cerdo, cebolla, ajo, tomate frito Pan-Agua-Mandarina	Cocido completo: Garbanzos, jamón, pollo, ternera, tocino, fideos, patatas, zanahoria Pan-Agua-Plátano	Patatas a la riojana: Patatas, cebolla, ajo, chorizo Merluza a la gallega: Merluza, pimentón, ajos Pan-Agua-Yogurt	Bolsa de viaje: Bocadillo de tortilla Plátano Botella agua
MERIENDA	Bocadillo mixto	Plátano	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo salchichón	
CENA	Sopa de verduras: Calabacín, zanahoria, cebolla, acelgas Entremeses: Jamón serrano, salchichón, chorizo, salami Pan-Agua-Yogurt	Boniato gratinado: Boniato, queso Pizza: Harina, queso, jamón cocido Pan-Agua-Pera	Guisantes con jamón: Guisantes, jamón, ajo Solomillo de cerdo a la pimienta: Solomillo cerdo, salsa pimienta Pan-Agua-Yogurt	Salteado setas y champiñón: Champiñón, setas, ajo, jamón Sándwich mixto: Pan molde, jamón cocido, queso 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>

Avenida de Andalucía, s/n – Apdo. Correos 63 – 13200 Manzanares (Ciudad Real) – Tfno.: 926 64 70 17 – info@efamoratalaz.com

	Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
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	Arroz blanco con tomate y huevo: Arroz, tomate frito, huevo Salchichas plancha: Salchichas frescas Pan-Agua-Manzana	Lentejas estofadas: Lentejas, tomate, cebolla, zanahoria Merluza salsa verde: Merluza, ajo, cebolla, zanahoria Pan-Agua-Mandarina	Sopa verduras: Puerro, zanahoria, tomate, cebolla, pimiento. Pollo asado con patatas: Pollo, patatas, vino blanco, cebolla Pan-Agua-Plátano	Crema de calabaza: Calabaza, patata. Trucha a la plancha con salteado de verduras: Trucha, guisantes, zanahoria. Pan integral, agua y plátano	Bolsa viaje: Bocadillo de jamón Pera Agua
MERIENDA	Bocadillo mixto	Plátano	Bocadillo fiambre pavo	Bocadillo de Pavo	
CENA	Costillas barbacoa: Costillas de cerdo, patatas, salsa barbacoa Pan-Agua-Yogurt	Menestra verduras: Patata, zanahoria, guisantes, judías verdes Lomo plancha con patatas: Lomo fresco, patatas Pan-Agua-Pera	Arroz tres delicias: Arroz, jamón cocido, guisantes, zanahoria. Croquetas jamón: Jamón, harina, leche Pan-Agua-Yogurt	Patatas bravas: Patatas, caldo de jamón, maicena, pimentón. Brocheta pollo verduras: Pollo, pimiento, cebolla. Pan, agua y manzana	

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

Avenida de Andalucía, s/n – Apdo. Correos 63 – 13200 Manzanares (Ciudad Real) – Tfno.: 926 64 70 17 – info@efamoratalaz.com