

Semana 1	Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
<b>DESAYUNO</b>		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 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 atún	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de atún	Mandarinas
<b>COMIDA</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>Espaguetis:</b> Pasta, magro, queso, tomate y cebolla.  <b>Calamares:</b> Calamares plancha, puré de patata	<b>Revuelto:</b> Setas, jamón, gambas, ajo y huevo.  <b>Merluza plancha con asadillo:</b> Merluza, pimiento y tomate	<b>Albóndigas con patatas:</b> Carne de cerdo y vacuno, pan rallado. Patatas  <b>Ensalada:</b> Lechuga, tomate, pepino, atún, maíz, zanahoria.	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de tortilla</b> <b>Botella de agua y plátano.</b>
<b>MERIENDA</b>		Mandarina	Mandarinas	Bocadillo salchichón	
<b>CENA</b>		<b>Filete lomo:</b> Lomo plancha y tomate  <b>Tortilla de patata:</b> Huevos, patata	<b>Pollo empanado:</b> Pollo, huevo y pan rallado.  <b>Arroz tres delicias:</b> Arroz, zanahoria, guisantes, gambas y bacon	<b>Puré:</b> Patata, calabacín, cebolla, zanahoria, aceite. <b>Boquerones:</b> Boquerón, sal y aceite.	

\* 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. 1

Semana 2	Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
<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>Pipirrana:</b> Tomate de bote, atún, aceitunas, huevo duro, cebolla. <b>Costillas al horno:</b> Costillas, sal, aceite <b>Pan, agua, naranja.</b>	<b>Lentejas:</b> Lentejas, chorizo, pollo, cebolla, ajo, pimiento. <b>Ensalada:</b> Tomate, pepino, sal, aceite, atún, aceitunas. <b>Pan integral, agua, pera.</b>	<b>Alcachofas:</b> Alcachofas, jamón, ajo, aceite. <b>Salmón:</b> Salmón, aceite, ajo, perejil. <b>Pan, agua, piña.</b>	<b>Pollo horno:</b> Pollo, hiervas, vino, aceite y sal y patatas panadera. <b>Ensaladilla:</b> <b>Mayonesa, atún, zanahoria, patata.</b> <b>Pan, agua, melocotón.</b>	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de jamón serrano.</b> <b>Botella de agua y plátano.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo salami	Mandarina	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Pez espada:</b> Pez espada, sal y aceite. <b>Puré de verduras:</b> Patata, zanahoria, calabacín, cebolla, aceite. <b>Pan integral, agua y yogurt.</b>	<b>Hamburguesa completa:</b> Cebolla, tomate, lechuga y queso. <b>Pan integral, agua, mandarina.</b>	<b>Ensalada cesar:</b> Lechuga, tomate, pollo, picatostes. <b>Pechuga pollo:</b> Pollo plancha, aceite y sal <b>Pan, agua, naranja.</b>	<b>Pizza:</b> <b>Masa, jamón york, mozzarella, atún</b> <b>Pan, agua, plátano.</b>	

\* 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 18

Martes 19

Miércoles 20

Jueves 21

Viernes 22

**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 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 tomate y aceite.

**BOCADILLO**

Cereales y magdalenas

Cereales y magdalenas

Galletas

Cereales y croissant

Bocadillo de chorizo

Manzana

Bocadillo de atún

Mandarinas

**COMIDA**

**Judías:**  
 Judías, chorizo, panceta,  
 cebolla, ajo, pimiento y  
 aceite.

**Ensalada:**  
 Lechuga tomate, atún,  
 aceitunas, sal, aceite y  
 vinagre

**Pan, agua, naranja.**

**Champiñón con jamón:**  
 Champiñón, jamón, ajo y  
 aceite.

**Merluza a la plancha con  
 ensalada.**  
 Merluza, tomate, lechuga y  
 cebolla.

**Pan, agua, piña.**

**Arroz con pollo:**  
 Arroz, pollo, cebolla, ajo,  
 pimiento y aceite.

**Ensalada mixta:**  
 Lechuga, tomate,  
 aceitunas, maíz, zanahoria.

**Pan, agua, piña.**

**Berenjena rellena:**  
 Berenjena, cebolla,  
 pimiento, queso.

**Salmón a la plancha con  
 ensalada:**  
 Salmón, tomate, lechuga,  
 cebolla.

**Pan, agua, melocotón.**

Bolsa viaje:  
**Bocadillo de jamón  
 serrano.**  
**Botella de agua y plátano.**

**MERIENDA**

Bocadillo salami

Mandarinas

Mandarinas

Bocadillo salchichón

**CENA**

**Ensalada de arroz:**  
 Arroz, tomate, atún, huevo  
 cocido.

**Rollitos de primavera:**  
 Coll, zanahoria, masa filo.

**Pan, agua, yogurt.**

**Brócoli gratinado:**  
 Brócoli, queso.

**Sándwich club:**  
 Pan de molde, jamón  
 cocido, lechuga, pollo.

**Pan, agua, naranja.**

**Pure de calabaza:**  
 Calabaza, zanahoria,  
 patata.

**Alas de pollo miel-  
 mostaza:**  
 Alas pollo, miel, mostaza.

**Pan, agua, naranja.**

**Sopa picadillo:**  
 Fideos, jamón, pollo,  
 ternera'

**Pollo empanado:**  
 Pechuga de pollo, huevo,  
 pan rallado.

**Pan, agua, plátano.**

\* 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. 3

Semana 4	Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
<b>DESAYUNO</b>		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 mantequilla y mermelada.	Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite.
<b>BOCADILLO</b>		Cereales y magdalenas Bocadillo de chorizo	Cereales y magdalenas Manzana	Galletas Bocadillo de atún	Cereales y croissant Mandarinas
<b>COMIDA</b>	<b>Puré de verduras:</b> Patata, zanahoria, calabacín, acelgas. <b>Merluza al horno:</b> Merluza, cebolla, ajo, hiervas. <b>Pan, agua, naranja.</b>	<b>Macarrones:</b> Pasta, carne de cerdo, cebolla y tomate. <b>Croquetas:</b> Carne de cocido, leche, pan rallado y huevo. <b>Pan, agua, piña.</b>	<b>Lentejas:</b> Lentejas, pollo, chorizo, ajo, cebolla, pimienta <b>Ensalada mixta:</b> Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria. <b>Pan, agua, piña.</b>	<b>Sopa de picadillo:</b> Ternera, jamón, pollo y fideos <b>Sepia a la plancha con ensalada:</b> Merluza, tomate, lechuga, cebolla. <b>Pan, agua, melocotón.</b>	Bolsa viaje: <b>Bocadillo de jamón serrano.</b> <b>Botella de agua y plátano.</b>
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo salami	Mandarinas	Mandarinas	Bocadillo salchichón	
<b>CENA</b>	<b>Hamburguesa completa con patatas:</b> Carne, lechuga, cebolla, queso y patatas. <b>Pan, agua, yogurt.</b>	<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>	<b>Lomo a la plancha con patatas:</b> Lomo, aceite y sal y patatas <b>Pan, agua, plátano.</b>	

\* 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. 4