

Semana 1

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

DESAYUNO
BOCADILLO
MERIENDA
CENA

		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
		Bocadillo de atún	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de atún	Mandarinas
	NO HAY CLASE	ENSALADA COMPLETA(3) Huevo, lechuga, pepino, tomate, maíz, zanahoria, atún, aceite, vinagre y sal. ARROZ CON POLLO Pollo, arroz, tomate, ajo, cebolla. Botella de agua, pan y fruta.	TORTILLA PATATAS (3) Huevo, patatas, aceite y sal. ALBÓNDIGAS CON PATATAS. (1,3) Carne de cerdo y ternera, pan rallado, huevo, pimiento, tomate, ajo y guisantes. Agua, pan y fruta	ENSALADILLA RUSA (3-4) Mayonesa, atún, huevo cocido, maíz, aceitunas. MERLUZA AL HORNO CON PANADERAS (4-12) Merluza, especias, sal, aceite, vino blanco y patatas. Agus, pan fruta o yogurt.	Bolsa viaje: Bocadillo de bacón c/s queso. Botella de agua y plátano.
		Mandarina	Mandarinas	Bocadillo salchichón	
	NO HAY CLASE	HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS. (1-3) Carne de ternera, lechuga, tomate, cebolla y patatas. Pan, agua, pera.	JUDÍAS VERDES CON JAMÓN. Judías verdes, jamón y aceite. LOMO PLANCHA Pan, agua y yogurt.	PAN PIZZA. Pan, jamón york, queso, orégano y patatas. 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.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

pág. 1

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

Semana 2
Lunes
Martes
Miércoles
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	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 de chorizo	Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas
	FESTIVO	Champiñón con jamón. Champiñón, jamón, aceite. Magro con tomate y patatas. Trozos de magro, cebolla, tomate y aceite. Patatas. Pan integral, agua, pera.	Macarrones con picada y tomate. (1) Pasta, carne de cerdo, tomate, orégano y queso. Croquetas con puré. Croquetas de jamón y puré de verduras. Pan, agua, piña.	Pipirrana. (3-4) Tomate natural, atún, huevo cocido, aceitunas, vinagre, sal y aceite. Salmón al horno(4-12) Salmón, especias, sal, aceite y vino blanco. Pan, agua, melocotón.	Bolsa viaje: Bocadillo de tortilla. Botella de agua y plátano.
		Mandarina	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
	FESTIVO	Perrito, calamares y ensalada. (1-3-4) Pan integral, agua, mandarina.	Ensalada cesar: Lechuga, tomate, pollo, picatostes. Lomo a la plancha: Lomo. Pan, agua, naranja.	Salteado de verduras: Calabacín, champiñón, alcachofas. Pollo a la plancha 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.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

pág. 2

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

Semana 3

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

DESAYUNO
BOCADILLO
COMIDA
MERIENDA
CENA

		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.
		Cereales y magdalenas	Cereales y magdalenas	Galletas	Cereales y croissant
		Bocadillo de chorizo	Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas
	Revuelto. (3-4) Setas, jamón, gambas, huevo. Costillas al horno. Costillas, especias, patatas. Pan, agua, naranja.	Ensalada completa. (4) Lechuga, tomate, pepino, atún, maíz, aceite, vinagre y sal. Lentejas. Lentejas, chorizo, tocino, zanahoria, ajo, cebolla. Pan, agua, piña.	Sopa de picadillo. (3) Fideos, jamón, pollo, ternera, huevo cocido. Boquerones con asadillo. (4) Boquerones fritos, pimiento. Pan, agua, piña.	Judías verdes con jamón. Judías, jamón y aceite. Pollo al horno. (12) Pollo, especias, vino blanco, patatas, cebolla y ajo. Pan, agua, melocotón.	Bolsa viaje: Bocadillo de magreta c/s queso. Botella de agua y plátano.
	Bocadillo salami	Mandarinas	Mandarinas	Bocadillo salchichón	
	Ensalada de arroz:(3-4) Arroz, tomate, atún, huevo cocido. Pollo empanado.(1) Pechuga de pollo, sal y huevo. 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:(1-10) Alas pollo, miel, mostaza. Pan, agua, naranja.	Sopa picadillo: Fideos, jamón, pollo, ternera. Pizza:(1) Harina, salsa de tomate, jamón york, queso. 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

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

Semana 4

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

DESAYUNO
BOCADILLO
COMIDA
MERIENDA
CENA

		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.
		Cereales y magdalenas	Cereales y magdalenas	Galletas	Cereales y croissant
		Bocadillo de chorizo	Manzana	Bocadillo de atún	Mandarinas
	Ensalada completa.(3-4) Lechuga, tomate, atún, pepino. Arroz con pollo. Pollo, cebolla, ajo, pimiento, arroz. Pan, agua, naranja.	Espaguetis con atún y bacón. (1-4) Pasta, atún, bacón, queso y orégano. Croquetas de pescado con puré.(1-3-4) Croquetas de merluza y gambas y puré de patatas. Pan, agua, piña.	Ensalada. (3-4) Lechuga, atún, tomate, pepino,cebolla, huevo cocido. Judías con chorizo. Judías, chorizo, panceta, ajo, cebolla, pimiento. Pan, agua, piña.	Champiñón con jamón. Champiñón, ajo, jamón y aceite. Merluza al horno.(4-12) Merluza, especias, ajo, cebolla y vino blanco. Pan, agua, melocotón.	Bolsa viaje: Bocadillo de bacón c/s queso Botella de agua y plátano.
	Bocadillo salami	Mandarinas	Mandarinas	Bocadillo salchichón	
	Tortilla francesa. (3) Huevo, aceite y sal. Lomo a la plancha. Pan, agua, yogurt.	Judías verdes con jamón. Judías, ajo, aceite y jamón. Pollo empanado.(1-3) Pechuga pollo, huevo, pan rallado. 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. Pizza: Harina, salsa de tomate, jamón york, queso. 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. 4

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