

	Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
DESAYUNO		Leche con cola cao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate y aceite. Cereales y croissant	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 atún	Bocadillo de chorizo	Bocadillo de atún	Mandarinas
COMIDA	Sopa de picadillo (1): Huevo cocido, jamón, ternera, pollo, fideos. Salmón al horno (4-12): Salmón, especias, vino, aceite y sal. Patatas panaderas. Pan, agua y fruta.	Macarrones carbonara (1-3-7) Macarrones, huevo, beicon, queso. Croquetas con ensalada. (1-7) Jamón, leche, harina, aceite. Pan, agua y yogurt.	Lentejas con chorizo: Lentejas, zanahoria, chorizo. Ensalada de tomate y cebolla roja: Tomate y cebolla. Pan, agua, piña.	Revuelto (3-4): Jamón, setas, gambas y huevo. Lubina con panaderas (4-12): Lubina, especias, vino. Pan, agua, melocotón.	Bolsa viaje: Bocadillo de tortilla Botella de agua y plátano.
MERIENDA	Bocadillo salchichón	Empanada	Mandarinas	Bocadillo salchichón	
CENA	Arroz 3 delicias (3-4): Arroz, tortilla, gambas, guisantes, zanahoria. Alas de pollo. Pan, agua, mandarina	Judías verdes con sofrito de cebolla: J. verdes y cebolla. Calamares a la plancha (4) Calamar, ajo y perejil Pan, agua, pera	Merluza rebozada con patatas gajo. (3-4) Rodaja de merluza, sal, huevo, patatas. Pan, agua, naranja.	Tortilla de atún (3-4): Huevos y atún en conserva. Ensalada de col y zanahoria. Col blanca, zanahoria, mayonesa.	

* 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 12

Martes 13

Miércoles 14

Jueves 15

Viernes 16

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 (12) Champiñón, jamón, vino, aceite y sal. Merluza con patatas. (4) Merluza plancha y patatas. Pan integral, agua, pera.	Albóndigas con patatas (1-3). Carne de cerdo, huevo, pan rallado. Tortilla de patatas. (3) Huevo y patatas. Pan, agua, piña.	Salmón al horno (4): Salmón, especias. Ensalada mixta: Lechuga, tomate, aceitunas, maíz, zanahoria Pan, agua, melocotón.	Bolsa viaje: Bocadillo de magreta C/S queso. Botella de agua y plátano.
		Mandarina	Bocadillo jamón	Bocadillo salchichón	
	FESTIVO	Hamburguesa completa: Cebolla, tomate, lechuga, carne de cerdo. Patatas. Pan integral, agua, mandarina.	Ensalada cesar: Lechuga, tomate, pollo, picatostes. pollo a la plancha: Pollo. Pan, agua, naranja.	Salteado de verduras: Calabacín, champiñón, alcachofas. Lomo 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 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
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 Bocadillo de chorizo	Cereales y magdalenas Manzana	Galletas Bocadillo de atún	Cereales y croissant Mandarinas
COMIDA	Sopa de marisco (2-3-4-13) Cazón, calamares, gambas, almejas, huevo, merluza, jamón) Solomillo con pisto. Solomillo, pimiento, tomate Pan, agua, naranja.	Espaguetis (4) Pasta, atún y bacón. Croquetas con patatas. (1-3) Jamón, leche, harina y patatas. Pan, agua, piña.	Arroz a la cubana con salchichas Frankfurt. (1-3) Arroz, huevo, tomate y salchichas. Pan, agua, piña.	Ensalada (3-4) Lechuga, tomate, huevo, atún, zanahoria, maíz) Pollo al horno con panadera (12) Pollo, especias, vino. Pan, agua, melocotón.	Bolsa viaje: Bocadillo de bacón. Botella de agua y plátano.
MERIENDA	Bocadillo salami	Mandarinas	d	Bocadillo salchichón	
CENA	Ensalada de arroz: (3-4) Arroz, tomate, atún, huevo cocido. Rollitos de primavera: Coll, zanahoria, masa filo. Pan, agua, yogurt.	Tortilla francesa (3) Huevo y aceite. Alas de pollo al horno. Pollo, aceite y sal. Pan, agua, naranja.	Pure de calabaza: Calabaza, zanahoria, patatas. Chuletas de cabeza a la plancha. Chuletas, aceite y sal. 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. 3

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

Semana 4
Lunes 26
Martes 27
Miércoles 28
Jueves 29
Viernes 30
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
	Alcachofas con jamón. Alcachofa, jamón. Costillas al horno. (1-12) Costillas, especias y patatas. Pan, agua, naranja.	Lentejas con chorizo: Lentejas, zanahoria, chorizo. Ensalada completa (3-4) Lechuga, tomate, atún, huevo cocido, pepino. Pan, agua, piña.	Cocido. (1) Garbanzos, pollo, ternera, jamón, fideos, patata. Boquerones con puré. (3-4) Boquerones, harina. Pan, agua, piña.	Ensaladilla (3-4) Patata, zanahoria, atún, mayonesa, huevo. Merluza a la plancha con ensalada: (4) Merluza, tomate, lechuga, cebolla. Pan, agua, melocotón.
	Bocadillo chopped	empanada	Mandarinas	Bocadillo jamón
	Ensalada de arroz: Arroz, tomate, atún, huevo cocido. Lomo a la plancha. Pan, agua, yogurt.	Brócoli gratinado: (7) Brócoli, queso. Sándwich club: (1) Pan, pollo. Pan, agua, naranja.	Judías verdes con jamón: Judías, jamón. Pollo empanado (1-3) Pollo, pan rallado, huevo. Pan, agua, naranja.	Sopa picadillo: Fideos, jamón, pollo, ternera. Sepia a la plancha. (4) 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. 4

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