

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Sopa de verduras y fideos Lomo a la plancha y ensalada de lechuga y tomate ---- Pan blanco, agua y plátano	Arroz de pescado y verdura Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria con taquitos de queso y jamón york ----- Pan blanco, agua y mandarina	Asado de patatas y pollo Calamares con habichuelas salteadas ---- Pan integral, agua y manzana
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
			Macarrones con tomate y atún Verduras al vapor y fiambre de pavo ---- Pan blanco, agua y plátano	Garbanzos con zanahoria y patatas Gallo Pedro a la plancha con habichuelas cocidas ---- Pan blanco, agua y mandarina
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Guiso de lentejas con zanahoria y habichuelas Empanadillas de bonito y ensalada de lechuga y tomate ---- Pan blanco, agua y pera	Patatas cocidas con huevo duro Emperador a la plancha con habichuelas cocidas ---- Pan blanco, agua y mandarina	Cazuela de fideos con pescado Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria con Lomo de Sajonia a la plancha ---- Pan integral, agua y manzana	Guiso de garbanzos, verduras y ternera Bacalao al horno con "tomate aliñado" ----- Pan blanco, agua y pera	Sopa de picadillo Canelones con verduras cocidas cocidas ---- Pan integral, agua y yogur
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	
Guiso de habichuelas con chorizo Croquetas de atún con champiñones salteados ----- Pan blanco, agua y pera	Arroz con verdura (sofrito con carne para sabor) Queso y ensalada de tomate, atún y aceitunas ----- Pan integral, agua y yogur	Espaguetis con queso Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y taquitos de pechuga de pavo ----- Pan blanco, agua y mandarina	Sopa de fideos con pescado Pizza con ensalada de lechuga y zanahoria ---- Pan integral, agua y manzana	

Este menú podría sufrir modificaciones en función de la disponibilidad de mercado.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		SALTEADO DE JAMON CON HUEVO QUESO FRESCO FRUTA. AGUA / PAN	BROCOLI AL HORNO ENSALADA DE TOMATE CON ATÚN FRUTA. AGUA / PAN	POLLO ASADO ENSALDA DE ATÚN CON TOMATE YOGUR. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
			SALTEADO DE VERDURAS TOMATE CON QUESO FRESCO FRUTA.AGUA	ACELGAS CON ZANAHORIAS ENSALADA DE PEPINO FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
HAMBURGUESA DE POLLO TOMATE ALIÑADO CON ESPECIAS FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL	SALMÓN A LA PLANCHA ESPÁRRAGOS FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL	GARBANZOS CON ESPINACAS TOMATE ASADO YOGUR. AGUA / PAN	PAVO ASADO LECHUGA CON HUEVO HERVIDO FRUTA. AGUA / PAN	BOQUERONES FRITOS TOMATE CON AJO Y PEREJIL FRUTA.AGUA / PAN
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	
MEJILLONES TOMATES CHERRY MELÓN. AGUA / PAN INTEGRAL	SALCHICHAS DE POLLO CEBOLLA A LA PLANCHA QUESO FRESCO. AGUA / PAN	TORTILLA DE CEBOLLA ESPARRAGOS BLANCOS CON LECHUGA FRUTA. AGUA / PAN	JIBIA A LA PLANCHA PEPINO CON MEMBRILLO	

OTRAS RECOMENDACIONES

Además de una dieta equilibrada y saludable, la práctica de ejercicio físico es esencial para la salud de nuestro alumnado y usuarios de comedor escolar, con la intencionalidad de que no pasen toda la tarde en casa sentados de forma sedentaria.

ALÉRGENOS

ALÉRGENOS PRIMEROS PLATOS	
Arroz blanco con tomate	
Arroz con magra y costilla	
Arroz con pollo	
Arroz con verduras	
Arroz dos delicias con jamón cocido y guisantes.	
Arroz tres delicias con jamón cocido, huevo y guisantes	
Asado de patatas con pollo	
Asado de patatas, costilla, magra y <u>quija</u>	
Canelones con carne	  
Cazuela de fideos	 
Cazuela de rape	
Crema de calabacín	
Crema de verduras	
Cocido andaluz	
Ensalada de pasta con atún	
Ensalada de pasta con jamón cocido	
Ensalada de pasta con jamón cocido y atún	 
Ensalada de verano con patata	
Ensalada de verano con atún y patata	 
Ensaladilla rusa	
Empedrado de garbanzos con arroz	
Espaguetis con atún	  
Espaguetis con tomate	 
Fideos a la marinera	  


Fideos a la marinera	  
Fideos con pollo	
Guisillo de cazón	
Guisillo de garbanzos	
Guisillo de judías con verdura y pollo	
Guisillo de patatas con ternera	
Lentejas con verduras	
Macarrones a la boloñesa	  
Migas	
Pizza con atún	  
Pizza con jamón york	 
Pizza con jamón york, atún	  
Potaje de verduras con habichuelas y espinacas	
Sopa de fideos	
Sopa de marisco	   
Sopa de picadillo con pollo	

ALÉRGENOS SEGUNDOS PLATOS	
Aguja a la plancha	
Albóndigas de ternera y pollo	   
Bacalao con tomate	 
Caballa en aceite	
Calabacín con jamón	
Calabacín plancha	
Croquetas de bacalao	  
Calamares fritos	   
Empanadillas de atún	 
Espinacas con jamón	
Hamburguesa de cerdo	
Hamburguesa de pollo	
Huevos fritos	
Jamón cocido	
Jamón serrano	
Jamoncitos de pollo al homo	
Lenguado al horno	
Lomo a la plancha	
Palometa en salsa verde	
Patatas asadas	
Pavo a la plancha	
Pavo braseado	
Pollo a la plancha	
Revuelto de espinacas	

Revuelto de setas	
Revuelto de huevos, patatas y gambas	 
Salchichas de pavo	 
Salchichas pollo	
San Jacobo	 
Sepia con tomate	
Setas salteadas	
Ternera a la jardinera	
Tortilla de calabacín	
Tortilla francesa	
Tortilla de guisantes	
Tortilla de queso	 
Tortilla de queso con jamón york	 
Tortilla de patatas	
Tropezones de panceta con magra	
Varitas de merluza al horno	  

ALÉRGENOS GUARNICIONES	
Coliflor en aceite	
Ensalada de atún, lechuga y tomate	
Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz	
Ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha	
Ensalada de tomate y orégano	
Ensalada de tomate y pepino	
Ensalada griega de tomate, olivas y queso fresco	
Ensalada mixta con tomate, lechuga y cebolla	
Ensalada tropical con lechuga, maíz, zanahoria y piña	
Guisantes salteados con jamón	
Hervido de verduras: patatas, cebolla, puerro, calabacín, alcachofas, judías verdes y zanahorias.	
Judías verdes salteadas con cebolla	
Menestra de verdura	
Patatas fritas	
Zanahorias baby con jamón cocido	

ALÉRGENOS PAN	
Pan blanco	
Pan integral	

ALÉRGENOS POSTRES	
Yogur sabores	
Fruta variada	

Lácteos	Contiene gluten	Pescado	Huevos	Sulfitos	Crustáceos	Soja
						

