

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Macarrones con tomate y atún Verduras al vapor y queso ---- Pan blanco, agua y manzana	Hervido de garbanzos, zanahoria y habichuelas Croquetas de bonito con ensalada de lechuga, tomate y maíz ----- Pan integral, agua y plátano	Arroz a la cubana con tomate Salchichas y huevo ----- Pan blanco, agua y yogur	<u>Lentejas con verdura</u> Calamares fritos y ensalada de lechuga y maíz ---- Pan integral, agua y pera	Cazuela de fideos con pescado Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria con pechuga de pavo ---- Pan blanco y manzana
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 21	JUEVES 20	VIERNES 21
Guiso de habichuelas con chorizo Chispas de merluza al horno con champiñones salteados ----- Pan blanco, agua y plátano	<u>Arroz con verdura</u> (sofrito con carne para sabor) Salchichón y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas ----- Pan integral, agua y pera	Migas Boquerones, salchichas, carne, tomate y pepino ----- Pan blanco, agua y manzana	Sopa de picadillo Emperador a la plancha con "tomate aliñado" ----- Pan integral, agua y plátano	Guiso de ternera con zanahoria y habichuelas Lomos de Sajonia a la plancha y ensalada de lechuga y tomate ---- Pan blanco, agua y yogur
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Sopa de fideos y pescado Carne con tomate con verduras cocidas ---- Pan integral, agua y pera	Guiso de lentejas con zanahoria y habichuelas Bañuelos de bacalao a la plancha y ensalada de lechuga y tomate ----- Pan blanco, agua y plátano	Patatas cocidas, con huevo Pollo al horno con habichuelas salteadas ---- Pan integral, agua y manzana	Garbanzos guisados con zanahorias, apio y puerro Merluza al horno con lechuga y pepino ---- Pan integral, agua y yogur	Espaguetis con tomate Lechuga con taquitos de fiambre de pavo ---- Pan blanco, agua y pera
LUNES 31				
Patatas a lo pobre con huevo estrellado Hamburguesas con tomate y aceitunas ----- Pan blanco, agua y pera				

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

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES 10 SEPIA A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA YOGUR. AGUA / PAN INTEGRAL	MARTES 11 MERLUZA ASADA CON ALMEJAS CANÓNICOS CON KIWI YOGUR. AGUA / PAN	MIÉRCOLES 12 SALTEADO DE JAMON CON HUEVO QUESO FRESCO FRUTA. AGUA / PAN	JUEVES 13 BROCOLI AL HORNO ENSALADA DE TOMATE CON ATÚN FRUTA. AGUA / PAN	VIERNES 14 POLLO ASADO ENSALDA DE ATÚN CON TOMATE YOGUR. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES 17 MEJILLONES TOMATES CHERRY FRUTA DEL TIEMPO AGUA / PAN INTEGRAL	MARTES 18 SALCHICHAS DE POLLO CEBOLLA A LA PLANCHA QUESO FRESCO. AGUA / PAN	MIÉRCOLES 19 TORTILLA DE CEBOLLA ESPARRAGOS BLANCOS CON LECHUGA FRUTA. AGUA / PAN	JUEVES 20 SALTEADO DE VERDURAS TOMATE CON QUESO FRESCO FRUTA. AGUA / PAN	VIERNES 21 ACELGAS CON ZANAHORIAS ENSALADA DE PEPINO FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES 24 HAMBURGUESA DE POLLO TOMATE ALIÑADO CON ESPECIAS FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL	MARTES 25 SALMÓN A LA PLANCHA ESPÁRRAGOS FRUTA. AGUA / PAN BLANCO	MIÉRCOLES 26 GARBANZOS CON ESPINACAS TOMATE ASADO YOGUR. AGUA / PAN	JUEVES 27 PAVO ASADO TOMATE PARTIDO FRUTA. AGUA / PAN	VIERNES 28 BOQUERONES FRITOS TOMATE CON AJO Y PEREJIL FRUTA. AGUA / PAN
LUNES 30 ENSALADA VARIADA QUESO FRESCO CON MEMBRILLO FRUTA, AGUA / PAN INTEGRAL				

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
						

