

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
		Cazuela con verdura y pescado Lomo de Sajonia con verdure salteada ---- Pan integral, agua y mandarina	Garbanzos guisados con verdura Merluza al horno con tomate aliñado ----- Pan blanco, agua y manzana	Espaguetis con tomate Ensalada de lechuga y queso ---- Pan blanco, agua y mandarina
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Guiso de lentejas con zanahoria y habichuelas Merluza a la plancha y ensalada de lechuga y tomate y maiz ---- Pan blanco, agua y pera	Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas ---- Pan blanco, agua y fresas	Migas Tomate, pepino, aceitunas boquerones, salchichas y carne ---- Pan blanco, agua y plátano	Guiso de verdura y ternera Emperador a la plancha con lechuga, tomate y aceitunas ---- Pan integral, agua y yogur	Asado de patatas y pollo Calamares a la plancha con lechuga y tomate ---- Pan integral, agua y manzanas
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Guiso de habichuelas con chorizo Croquetas de bonito con verdura al vapor ---- Pan blanco, agua y plátano	Arroz de pescado Pavo con ensalada de lechuga y zanahoria ---- Pan integral, agua y pera	Patatas a lo pobre Hamburguesa a la plancha con tomate ---- Pan blanco, agua y fresas	Sopa con verdura y pescado Pechugas a la plancha con patatas fritas ---- Pan integral, agua y yogur	Macarrones con atún Queso con ensalada de lechuga, maiz, aceitunas y zanahoria ---- Pan integral, agua y pera
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Cazuela de fideos con pescado Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria con croquetas de pollo ---- Pan integral, agua y manzana	Patatas cocidas, con huevo Muslos al horno con habichuelas salteadas ---- Pan blanco, agua y fresas	Estofado de Garbanzos con verdura Merluza al horno con tomate aliñado ----- Pan blanco, agua y pera	Arroz de verduras (sofrito de carne para sabor) Salchichón con ensalada de lechuga ---- Pan integral, agua y plátano	Sopa de picadillo Pizza con tomate y atún y jamón york ----- Pan blanco, agua y yogur
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Macarrones con tomate Queso con ensalada de lechuga y zanahoria ---- Pan integral, agua y plátano	Guiso de lentejas con zanahoria y habichuelas Croquetas de bacalao y ensalada de lechuga y tomate y maiz ---- Pan blanco, agua y pera	Crema de verduras Lomo a la plancha con patatas fritas ----- Pan integral, agua y manzana	Garbanzos guisados con habichuelas y ternera Bacalao al horno con champiñones ---- Pan blanco, agua y fresas	

Este menu podría sufrir modificaciones en función de la disponibilidad de Mercado

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	MERLUZA ASADA CON ALMEJAS CANÓNIGOS CON KIWI YOGUR. AGUA / PAN	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 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
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	SALTEADO DE VERDURAS TOMATE CON QUESO FRESCO FRUTA.AGUA/PAN INTEGRAL	ACELGAS CON ZANAHORIAS ENSALADA DE PEPINO FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
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 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRUTA. AGUA / PAN	BOQUERONES FRITOS TOMATE CON AJO Y PEREJIL FRUTA.AGUA / PAN
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA LECHUGA CON MANZANA YOGUR. AGUA / PAN INTEGRAL	HERVIDO DE VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA FRUTA. AGUA / PAN	TORTILLA FRANCESA LOMO CON QUESO FRESCO FRUTA. AGUA / PAN	ACELGAS SALTEADAS CON JAMÓN TOMATE PARTIDO FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL	SEPIA A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA YOGUR. AGUA / PAN
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
HUEVO COCIDO ESPINACAS CON JAMÓN YORK FRUTA. AGUA / PAN	MERLUZA A LA PLANCHA LECHUGA CON TOMATE FRUTA, AGUA Y PAN INTEGRAL	SALCHICHAS DE PAVO ENSALADA DE ATÚN CON TOMATE YOGUR. AGUA / PAN	CALAMARES A LA PLANCHA QUESO FRESCO 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	

ALÉRGICOS 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
						

