

MENÚ 5.-		
DIA	COMIDA	MENÚ
LUNES	ALMUERZO	-Tallarines con atún o gambas y tomate -Ensalada de canónigos, zanahoria, tomate, queso fresco y dados de pavo -Pan integral - Fruta natural 1, 2, 4, 7, 9, 12
	MERIENDA	-Bocadillo de jamón / paté / embutido. Zumo de piña / melocotón. Fruta
	CENA	- Hamburguesa con tomate natural, cebolla, lechuga, queso, ketchup y mayonesa - Tempura de verduras - Pan - Fruta natural / lácteo / gelatina 1, 3, 7, 12
MARTES	ALMUERZO	-Cocido de garbanzos con habicholillas, patatas, zanahoria y carne de pavo, ternera, panceta, pollo, o Chorizo o morcilla / Salmorejo con huevo y jamón / Pisto de verduras -Ensalada de tomate / Pepino y tomate / Muslos o pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas -Pan - Fruta natural 1, 3, 9, 12
	MERIENDA	- Galletas. Leche con Nesquik. Fruta
	CENA	- Huevos rellenos / Ensaladilla rusa / Remojón con naranja y atún / Ensalada tropical con pasta - Bacalao o merluza rebozado o al horno - Pan - Fruta natural / fruta almíbar / gelatina 1, 3, 4, 7, 9, 12
MIÉRCOLES	ALMUERZO	- Estofado de ternera con alcachofas, patatas y zanahorias - Ensalada completa de huevo, tomate, lechuga, cebolla y maíz -Pan - Fruta natural 1, 3, 9, 12
	MERIENDA	- Bocadillo Nocilla/cacao/embutido/quesitos. Zumo de piña / melocotón. Fruta
	CENA	- Sopa de ave con verduras con o sin picatostes / Pisto de verduras - Filete empanado de pollo o cerdo - Pan - Fruta natural / lácteo 1, 3, 7, 9
JUEVES	ALMUERZO	- Potaje de habichuelas con chorizo y verduras / Plato alpujarreño (patatas a lo pobre, huevo, chorizo, lomo y pimiento) / Patatas con tomate, lomo y chorizo - Gazpacho - Caballa con tomate frito / Bacaladillas con ensalada -Pan - Fruta natural 1, 3, 4, 9, 12
	MERIENDA	- Dulce. Leche con Nesquik. Fruta
	CENA	- Ensaladilla rusa / Ensalada completa / Ensaladilla de gambas - Bocadillo de bacón con queso / Pescado adobado / Merluza frita o al horno - Pan - Fruta natural / fruta almíbar / gelatina / lácteo 1, 2, 3, 4, 7, 12
VIERNES	ALMUERZO	-Tortilla de patatas cocidas o fritas / Tortilla de espinacas -Jamón y queso / Croquetas de pollo -Pan - Fruta natural / gelatina 1, 3, 4, 7
DESAYUNO		TENTEMPÍE
Aceite de oliva virgen extra, mantequilla, mermelada, fiambres, paté, leche, cereales, cacao, fruta, churros		Bocadillo: salchichón, chorizo, queso, jamón York, mortadela, pechuga pavo, chópéd Zumo
		MERIENDA
		Bocadillo: jamón/paté/embutido Nocilla/aceite con cacao Dulce/galletas, fruta Zumo, batido, leche con cacao
Alternando días		



Junta de Andalucía
Consejería de Desarrollo Educativo
y Formación Profesional

Residencia Escolar
Ascensión de Prado