

PRIMERA SEMANA DEL MES

DÍAS	MENÚ DEL CENTRO	RECOMENDACIONES PARA LA CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Gazpacho/Salmorejo con huevo y york • Pollo guisado en salsa con arroz • Yogurt Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Merluza con patatas y calabacín todo al horno • Yogur de sabores Pan
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con patatas, zanahorias y chorizo • Filete de pescada empanada con guarnición de pimientos asados • Fruta: manzana Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo con fideos • Yogur natural Pan
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrones con tomate y chorizo • Cinta de lomo de cerdo a la plancha con ensalada(lechuga y tomate) / Fruta: plátano Pan	Risotto de setas con queso <ul style="list-style-type: none"> • Bacalao a la plancha • Yogur de con trozos de frutas Pan
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Pisto de verduras rehogadas con jamón • Pez espada a la plancha • P//Fruta: plátano Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Salteado de guisantes con jamón • Pimientos rellenos(arroz y bechamel) al horno • Yogur de sabores Pan
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz tres delicias con zanahorias, guisantes y tacos de pavo cocido • Varitas de merluza fritas con ensalada de verduras • Fruta: naranja Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de espárragos trigueros • Pollo a la plancha • Yogur natural azucarado Pan integral

SEGUNDA SEMANA DEL MES

DÍAS	MENÚ DEL CENTRO	RECOMENDACIONES PARA LA CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Salteado de patatas revueltas con huevo • Flamenquines de york y queso • Fruta: pera/ yogurt Pan integral	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, queso, atún al natural, manzana...) • Yogur con trozos de fruta Pan
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Guisantes con huevo • Chocos o pota o sepia ala plancha con picadillo de tomates, pimientos y cebollas. • Fruta: naranja Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz a las tres delicias (zanahoria, guisantes, trocitos de tortilla francesa) • Conejo en su salsa • Yogur natural Pan
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Cocido de garbanzos con alubias y carne de ternera o cerdo magro • Empanadillas de atún • //Fruta : plátano Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Crujiente de berenjena (al horno) • Salmón a la plancha • Yogur de sabores Pan
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada variada de verduras con atún conserva • Rosada a la plancha con arroz a la cubana (guarnición) • Fruta: manzana Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Fideuá • Pollo al horno con ensalada de colores • Yogur con trozos de fruta Pan integral
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas guisadas con atún (lomo troceado y guisado con la patata) • Tortilla de judías verdes/espinacas • /Fruta: plátano Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Espinacas al ajillo con huevo • Pescada a la plancha • Yogur de sabores Pan

TERCERA SEMANA DEL MES		
DÍAS	MENÚ DEL CENTRO	RECOMENDACIONES PARA LA CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con chorizo, patata y zanahoria. Filete de caballa con ensalada (lombarda con manzana y tomate)//Fruta: manzana Pan integral	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos con huevo Pechuga de pavo con canónigos Yogur natural Pan
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes revueltas con jamón y melva en conserva Filetes de pavo adobado encebollado al horno Fruta Pan	<ul style="list-style-type: none"> Merluza en papillote con zanahoria y calabacín Yogur de sabores Pan
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> Tomates (con verduras adicionales) con pollo guisado Aliño de verduras (tipo pipirrana) con gambas/mejillones/pescado cocido Fruta Pan	<ul style="list-style-type: none"> Revuelto de verduras Lenguado a la plancha Yogur azucarado Pan integral
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de patatas aliñadas con huevo cocido Pavía de merluza con ensalada Fruta: naranja Pan	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla rusa Pollo en salsa de roquefort Yogur con trozos de frutas Pan
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> Arroz tres delicias Albóndigas caseras//Fruta : manzana Pan 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada (lechuga, tomate, atún, queso y tacos de jamón) Yogur de sabores Pan

CUARTA SEMANA DEL MES		
DÍAS	MENÚ DEL CENTRO	RECOMENDACIONES PARA LA CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> Puré de calabacín (patatas y calabacín) Magro con tomate//Fruta: pera Pan	<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con jamón Lomo de cerdo a la plancha Yogur azucarado Pan
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de pasta con verduras Bacalao al horno/ Fruta: manzana /yogurt Pan	<ul style="list-style-type: none"> Revuelto de guisantes Filetes de caballa Yogur de sabores Pan integral
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> Cocido, sopa de estremitas o letras Pescado empanado con ensalada (zanahoria, remolacha y maíz)//Fruta: plátano Pan	<ul style="list-style-type: none"> Berenjena y calabacín al horno Muslo de pollo en salsa de tomate Yogur con trozos de fruta Pan
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> Coliflores revueltas con huevo Pollo con champiñones//Fruta: naranja Pan	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de acelgas con atún y patata cocida Yogur natural Pan
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de alubias 1 hamburguesa de atún/ filete de pez espada con pipirrana Fruta: plátano Pan	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos con jamón Tomates rellenos Yogur con trozos de frutas Pan

QUINTA SEMANA DEL MES

DÍAS	MENÚ DEL CENTRO	RECOMENDACIONES PARA LA CENA
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> • Fideuá • Hamburguesa de ternera o mixta de ternera y cerdo con ensalada de verduras//Fruta: manzana Pan integral	<ul style="list-style-type: none"> • Espárragos blancos • Pechuga de pollo al ajillo • Yogur natural Pan
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> • Salteado de verduras variadas (calabacines, berenjenas, judías, zanahoria, patata...) • Pescada a la plancha con salsa verdes • Fruta: pera Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Revuelto de bacalao y patata • Pimientos asados • Yogur de sabores Pan
MIÉRCOLES	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con tomate • Tortilla de patatas con rodaja de tomates. • Fruta : plátano Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Coles de bruselas con patatas • Lomo con tomate • Yogur azucarado Pan
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> • Pisto rehogado con huevo • Lomo empanado con pipirrana • Fruta: naranja Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Huevas con tomate y pimiento en ensalada • Arroz tres delicias • Yogur con trozos de fruta Pan integral
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas con chocos • Ensalada de atún • Fruta: macedonia Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Menestra de verduras • Pechuga de pollo empanada • Yogur de sabores Pan

MENÚS ALTERNOS DEL COMEDOR ESCOLAR PARA EL CURSO 2016/17

- **Alumnado Marroquí.-** Se sustituyen las carnes por pescado, huevos, patatas, croquetas, verduras
- **Alumnado con problemas de colesterol.-** Se eliminan los fritos, que son sustituidos por plancha, y el huevo.
- **Alumnado con problemas alérgicos.-** Se eliminan los alimentos que le perjudican y se sustituyen por otro del mismo valor energético o aproximado.

Menú revisado, corregido y firmado por:

D. Amadeo Daza Sánchez. (Dietista-nutricionista. Colegiado AND.00579)

(A partir de un menú original elaborado por D. María Caballero en 2015 y para el que se piden correcciones en Enero de 2017)

Para que conste firma. (Marzo 2017)