

MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2.017

	LUNES <u>30</u>	MARTES <u>31</u>	MIÉRCOLES <u>1</u>	JUEVES <u>2</u>	VIERNES <u>3</u>
DESAYUNO					Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y aceite. Cereales y Magdalenas.
BOCADILLO					Manzana
COMIDA				Lentejas con zanahoria y patatas. Bacalao rebozado con lechuga y tomate. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo de calamares. Batido de vainilla. Mandarina. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA				Plátano	
CENA				Ensalada de pasta. Tortilla francesa con croquetas. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	

MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2.017

	LUNES <u>6</u>	MARTES <u>7</u>	MIÉRCOLES <u>8</u>	JUEVES <u>9</u>	VIERNES <u>10</u>
DESAYUNO		Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y aceite. Cereales y Magdalenas.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y leche condensada. Cereales y Croissant.
BOCADILLO		Manzana	Bocadillo de salami	Plátano	Bocadillo de mortadela
COMIDA	Ensalada de judías verdes con patatas y zanahorias. Lomo de cerdo con salsa de tomate. Manzana y Lácteo. Pan y agua.	Cocido completo. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Arroz a la marinera. Pizza de jamón York, queso, aceitunas y bacon. Pera y Lácteo. Pan y agua.	Lentejas con zanahoria y patatas. Varitas de merluza. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo tortilla francesa. 2 Mandarinas. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Plátano	Bocadillo de chorizo rojo	Palmera de chocolate.	Bocadillo de chopped	
CENA	Sopa de picadillo Sandwich mixto vegetal. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Judías verdes con trocitos de jamón serrano. Tortilla francesa. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Patatas al ali oli. Salchichas al vino. Pera y lácteo. Pan y agua.	Puré de calabaza. Pizza de jamon york y queso. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	

MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2.017

	LUNES <u>13</u>	MARTES <u>14</u>	MIÉRCOLES <u>15</u>	JUEVES <u>16</u>	VIERNES <u>17</u>
DESAYUNO		Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y aceite. Cereales y Magdalenas.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y leche condensada. Cereales y Croissant.
BOCADILLO		Manzana	Bocadillo de salami	Plátano	Bocadillo de mortadela
COMIDA	Guiso de ternera con patatas y verdura. Cordon Bleu con ensalada. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Sopa de pollo. Hamburguesa con queso, rodaja de tomate y patatas. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Arroz con bacon y jamón Bocaditos de rosada con patatas al ali-oli. Melocotón y lácteo . Pan y agua.	Alubias pintas estofadas con verdura y jamon. Huevo frito con patatas. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo de calamares. Batido de chocolate Plátano. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Bocadillo de paté de atún	Bocadillo de jamón con tomate natural	“Bollicao”	Bocadillo de chopped.	
CENA	Puré de calabaza. San Jacobo (queso y jamón York empanado). Manzana y lácteo . Pan y agua	Judías verdes hervidas con trocitos de jamón. Tortilla francesa con atún. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Ensaladilla de patata, zanahoria, aceitunas y pimiento rojo. Lomo de cerdo con patata asada Melocotón y lácteo . Pan y agua.	Sopa de picadillo. Flamenquines. Plátano y Lácteo Pan y agua.	

MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2.017

	LUNES <u>20</u>	MARTES <u>21</u>	MIÉRCOLES <u>22</u>	JUEVES <u>23</u>	VIERNES <u>24</u>
DESAYUNO		Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y aceite. Cereales y Magdalenas.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y leche condensada. Cereales y Croissant.
BOCADILLO		Manzana	Bocadillo de salami	Manzana	Bocadillo de mortadela
COMIDA	Ensalada caesar. Hamburguesa con queso en pan y patatas. Melocotón y lácteo Pan y agua.	Lentejas guisadas con pollo y zanahorias. Calamares a la romana. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Guiso de sepia, zanahoria y patatas. Pollo empanado con pisto. Melocotón y lácteo Pan y agua.	Cocido completo. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo de caballa. Zumos de naranja 20 cl. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Bocadillo de chorizo rojo	B. de atún con tomate	“Bollicao”	Bocadillo de chorizo rojo	
CENA	Crema de calabaza. Huevos revueltos con cebolla. Manzana y lácteo Pan y agua.	Puré de verduras variadas. Pizza de jamón York, queso y tomate. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Patatas bravas. Sandwich de jamón yotk y queso. Melocotón y lácteo. Pan integral y agua.	Judías verdes con trocitos de jamón serrano. Tortilla francesa. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	

MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2.017

	LUNES <u>27</u>	MARTES <u>28</u>	MIÉRCOLES <u>29</u>	JUEVES <u>30</u>	VIERNES <u>1</u>
DESAYUNO		Leche con colacao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Magdalenas.	Leche con colacao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate triturado y aceite de oliva. Fruta: Manzana Ensaimada.	Leche con colacao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Fruta: Naranja Croissant.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y leche condensada. Cereales y Croissant.
BOCADILLO		B. de chopped con queso	Bocadillo de salami	Bocadillo de atún con tomate natural	Bocadillo de mortadela
COMIDA	Espaguetis con atún y tomate frito. Lomo de cerdo en salsa a la pimienta. Naranja Pan y agua.	Cocido completo. Manzana y Lácteo. Pan y agua.	Ensalada mixta. Arroz blanco hervido con tomate, huevo frito y salchichas de pollo. Plátano. Pan y agua.	Judías blancas con zanahoria y judías verdes. Bacalao con patatas. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo de caballa. Zum de naranja 20 cl. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Bocadillo de chorizo rojo	Bocadillo de jamón	Palmera	Bocadillo de chopped.	
CENA	Puré de calabaza. Sandwich de atún con tomate, jamón york y queso. Naranja y lácteo Pan y agua.	Judías verdes con trocitos de jamón serrano. Huevos Rotos. Manzana y Lácteo. Pan y agua.	Patatas hervidas con alioli. Pizza de jamón York, queso, aceitunas y bacon. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	Menestra de verduras. Pollo empanado con patatas. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	

* El aceite utilizado en la elaboración de las comidas es **ACEITE DE OLIVA “LOS MOLINOS”** de La Solana.

* **ATENCIÓN A LAS FAMILIAS:** Para la alimentación fuera del comedor escolar, conviene seguir las pautas marcadas en la “GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA COMEDORES ESCOLARES”, que está disponible en: <http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>

* También recomendamos que visiten y sigan los consejos de la página web: <http://www.castillalamanchamasactiva.es/> donde figuran consejos y directrices para una alimentación y unos hábitos más sanos y saludables. Es una campaña que ha puesto en marcha la JCCM y que nos parece muy acertada y recomendable para todos los niños.