

## **MENÚ DEL MES DE ENERO DE 2.018**

	<b>LUNES <u>8</u></b>	<b>MARTES <u>9</u></b>	<b>MIÉRCOLES <u>10</u></b>	<b>JUEVES <u>11</u></b>	<b>VIERNES <u>12</u></b>
<b>DESAYUNO</b>		Leche con colacao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Fruta: Naranja Croissant.	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 o zumo. Pan con tomate triturado y aceite de oliva. Galletas "María".
<b>BOCADILLO</b>		Palmera de Chocolate	Bocadillo de jamón	Bocadillo de chorizo rojo	Bocadillo de nocilla
<b>COMIDA</b>	Lentejas con zanahorias y patatas. Hamburguesas con patatas al ali-oli. Manzana y Lácteo Pan y agua.	Salteado montañés. Cinta de lomo con patatas. Melocotón y lácteo Pan y agua.	Macarrones con atún. Salmón a la plancha. Plátano. Pan y agua.	Ensalada caesar. Lasaña. Manzana Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo de tortilla con huevos y atún. 2 Mandarinas. Botella de agua de 33 cl.
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de Bacón ahumado	Fruta	Bocadillo de pechuga de pavo	Bocadillo de chopped.	
<b>CENA</b>	Crema de calabaza. Sepia a la plancha. Manzana Pan y agua.	Ensalada de pasta. Pechuga pollo a la plancha. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Ensaladilla de patata, zanahoria, aceitunas. Lomo de cerdo con tomate natural. Manzana y Lácteo Pan y agua.	Patatas hervidas con ali-oli. Pizza de jamón York, queso, aceitunas y bacon. Manzana y Lácteo. Pan y agua.	

## MENÚ DEL MES DE ENERO DE 2.018

	<b>LUNES <u>15</u></b>	<b>MARTES <u>16</u></b>	<b>MIÉRCOLES <u>17</u></b>	<b>JUEVES <u>18</u></b>	<b>VIERNES <u>19</u></b>
<b>DESAYUNO</b>		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 o zumo. Pan con tomate triturado y aceite de oliva. Galletas “María”.
<b>BOCADILLO</b>		Bocadillo de chopped	Bocadillo de jamón	Bocadillo de mortadela	Bocadillo de paté de atún
<b>COMIDA</b>	Macarrones con atún. Hamburguesa con queso, rodaja de tomate y patatas fritas. Platano. Pan y agua	Guiso de ternera con patatas y verduras. Merluza rebozada con menestra de verduras. Manzana Pan y agua	Judias blancas con calabaza Lomo de cerdo con salsa a la pimienta. Naranja y lacteo. Pan y agua.	Lentejas guisadas con patatas. Palitos de merluza con lechuga. Manzana y Lácteo Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo de calamares. 2 Mandarinas. Botella de agua de 33 cl.
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de chorizo rojo	Bocadillo de queso	Napolitana salada	Bocadillo de jamón york	
<b>CENA</b>	Ensalada de arroz. Empanadillas de atún y croquetas de pescado. Manzana Pan y agua.	Judías verdes hervidas con trocitos de jamón. Tortilla francesa con atún Platano. Pan y agua.	Patatas hervidas al ali-oli. Salchichas de pollo con tomate. Lácteo. Pan y agua.	Puré de calabacín y puerro. Pizza de atún. Cóctel de frutas. Pan y agua.	

## MENÚ DEL MES DE ENERO DE 2.018

	<b>LUNES <u>22</u></b>	<b>MARTES <u>23</u></b>	<b>MIÉRCOLES <u>24</u></b>	<b>JUEVES <u>25</u></b>	<b>VIERNES <u>26</u></b>
<b>DESAYUNO</b>		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 Donuts.	Leche con colacao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Fruta: Naranja Croissant.	Leche con colacao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate triturado y aceite de oliva. Galletas “María”.
<b>BOCADILLO</b>		Bocadillo de nocilla	Bocadillo de mortadela	Bocadillo de chopped	Bocadillo de pavo
<b>COMIDA</b>	Ensalada de pasta. Panga con patatas al ali-oli. Platano y Lácteo. Pan y agua.	Arroz a la marinera. Pizza de jamón York, queso, aceitunas y bacon. Manzana Pan y agua.	Alubias pintas estofadas con verdura y jamon. Huevos con patatas. Cóctel de frutas. Pan y agua.	Guiso de ternera con patatas y verdura. Merluza rebozada con ensalada. Pera y lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con:  Bocadillo de calamares. Batido de chocolate Plátano. Botella de agua de 33 cl.
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de paté de atún	.Bocadillo de jamón con tomate natural	“Bollicao”	Bocadillo de chopped.	
<b>CENA</b>	Ensalada de arroz. San Jacobo (queso y jamón York empanado). Naranja y lácteo. Pan y agua	Magro con tomate. Sandwich mixto vegetal. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Ensaladilla de patata, zanahoria, aceitunas y pimiento rojo. Lomo de cerdo con patata asada Coctel de frutas. Pan y agua.	Sopa de picadillo. Tortilla francesa y croquetas de bacalao. Lácteo Pan y agua.	

## MENÚ DEL MES DE ENERO DE 2.018

	<b>LUNES <u>29</u></b>	<b>MARTES <u>30</u></b>	<b>MIÉRCOLES <u>31</u></b>	<b>JUEVES <u>1</u></b>	<b>VIERNES <u>2</u></b>
<b>DESAYUNO</b>		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 Napolitana.	Leche con colacao o con café descafeinado o zumo. Pan con mantequilla y mermelada. Fruta: Naranja Bizcocho.	Leche con colacao o con café descafeinado o zumo. Pan con tomate triturado y aceite de oliva. Galletas “María”.
<b>BOCADILLO</b>		B. de salami con tomate	Bocadillo de queso	Bocadillo de mortadela	Napolitana de crema
<b>COMIDA</b>	Lentejas guisadas. Calamares a la romana con patatas. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Arroz con pollo y verduras Solomillo de cerdo a la pimienta con zanahorias. Platano y Lácteo. Pan y agua.	Ensalada caesar. Hamburguesa con queso en pan y patatas. Manzana y Lácteo Pan y agua.	Guiso de judías blancas. Mero con verduras. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con:  Bocadillo de caballa. Zumo de naranja 20 cl. Botella de agua de 33 cl.
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de chorizo rojo	B. de atún con tomate	“Bollicao”	Bocadillo de chopped	
<b>CENA</b>	Menestra de verduras con aceite de oliva y vinagre. San Jacobo de pollo. Naranja. Pan y agua.	Magro con tomate. Pizza de jamón York, queso y tomate. Platano y Lácteo. Pan y agua.	Ensalada de arroz. Tortilla de huevos y croquetas de pescado. Manzana Pan y agua.	Crema de espárragos. Alitas de pollo con lechuga y tomate natural. Naranja 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”, DISPONIBLE EN: <http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/gcomedoresescolares.pdf>