

MENÚ DEL MES DE OCTUBRE DE 2.018

	LUNES <u>1</u>	MARTES <u>2</u>	MIÉRCOLES <u>3</u>	JUEVES <u>4</u>	VIERNES <u>5</u>
DESAYUNO		Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Cereales y 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. Cereales y Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y aceite. Cereales y Magdalenas.
BOCADILLO		Manzana	Bocadillo de salami	Plátano	Bocadillo de mortadela
COMIDA	Ensalada de judías verdes con patatas y zanahorias. Solomillo de cerdo con salsa de tomate. Manzana y Lácteo. Pan y agua.	Cocido completo. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Ensaladilla rusa. Pizza de jamón York, queso, aceitunas y bacon. Melocotón. Pan y agua.	Lentejas con zanahoria y patatas. Varitas de merluza con lechuga y pepino. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo de lomo con tomate. 2 Mandarinas. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Plátano	Bocadillo de chorizo rojo	Palmera de chocolate.	Bocadillo de chopped	
CENA	Pavo con verduras Sandwich mixto vegetal. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Judías verdes con trocitos de jamón serrano. Tortilla francesa. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Puré de calabaza. Salchichas al vino. Melocotón y lácteo. Pan y agua.	Menestra de verduras. Empanadillas de atún. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	

MENÚ DEL MES DE OCTUBRE DE 2.018

	LUNES <u>8</u>	MARTES <u>9</u>	MIÉRCOLES <u>10</u>	JUEVES <u>11</u>	VIERNES <u>12</u>
DESAYUNO		Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Cereales y 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. Cereales y Galletas “María”.	
BOCADILLO		Manzana	Bocadillo de salami	Plátano	
COMIDA	Macarrones con tomate y atún. Merluza Rebozada con tomate natural. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Sopa de picadillo. Huevo frito con croquetas. Fruta y lácteo. Pan y agua.	Sopa de pollo. Solomillo a la pimienta con menestra de verdura	Bolsa de viaje con: Bocadillo de calamares. Batido de chocolate Plátano. Botella de agua de 33 cl.	
MERIENDA	Plátano	Bocadillo de chopped	Manzana		
CENA	Sopa de verduras. San Jacobo de jamón york y queso. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Judías verdes rehogadas. Tortilla francesa y croquetas de bacalao. Plátano y Lácteo Pan y agua.	Pavo con verduras. Mero a la plancha con patata hervida		

MENÚ DEL MES DE OCTUBRE DE 2.018

	LUNES <u>15</u>	MARTES <u>16</u>	MIÉRCOLES <u>17</u>	JUEVES <u>18</u>	VIERNES <u>19</u>
DESAYUNO		Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Cereales y 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. Cereales y Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y aceite. Cereales y Magdalenas.
BOCADILLO		Manzana	Bocadillo de salami	Plátano	Bocadillo de mortadela
COMIDA	Lentejas guisadas. Calamares a la romana con patatas. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Arroz con pollo y verduras Solomillo de cerdo a la pimienta con zanahorias. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Ensalada: lechuga, tomate, pepino, aceitunas, maíz. Hamburguesa con queso en pan y patatas. Melocotón y lácteo Pan y agua.	Guiso de judías blancas. Mero con verduras. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo de caballa. Zumode naranja 20 cl. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Plátano	Bocadillo de chorizo rojo	Palmera de chocolate.	Bocadillo de chopped	
CENA	Menestra de verduras con aceite de oliva y vinagre. San Jacobo de pollo. Manzana y lácteo Pan y agua.	Puré de verduras variadas. Pizza de jamón York, queso y tomate. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Ensalada de arroz. Tortilla de huevos y croquetas de pescado. Melocotón y lácteo. Pan integral y agua.	Ensalada mixta. Alitas de pollo con lechuga y tomate natural. Plátano y Lácteo Pan y agua.	

MENÚ DEL MES DE OCTUBRE DE 2.018

	LUNES <u>22</u>	MARTES <u>23</u>	MIÉRCOLES <u>24</u>	JUEVES <u>25</u>	VIERNES <u>26</u>
DESAYUNO		Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Cereales y 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. Cereales y Galletas “María”.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con tomate y aceite. Cereales y Magdalenas.
BOCADILLO		Manzana	Bocadillo de salami	Plátano	Bocadillo de mortadela
COMIDA	Espaguetis con atún y tomate frito. Lomo de cerdo en salsa a la pimienta. Manzana y lácteo Pan y agua.	Cocido completo. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Ensalada mixta. Arroz blanco hervido con tomate, huevo frito. Melocotón y lácteo Pan y agua.	Judías blancas con zanahoria y judias verdes. Mero con tomate natural. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo de tortilla con huevos y atún. 2 Mandarinas. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Plátano	Bocadillo de chorizo rojo	Palmera de chocolate.	Bocadillo de chopped	
CENA	Puré de calabaza. Merluza a la plancha. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Judías verdes con trocitos de jamón serrano. Tortilla francesa. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Sopa de verduras. Pizza de jamón York, queso, aceitunas y bacon. Melocotón y lácteo. Pan y agua.	Menestra de verduras. Perritos calientes. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	

MENÚ DEL MES DE OCTUBRE DE 2.018

	LUNES <u>29</u>	MARTES <u>30</u>	MIÉRCOLES <u>31</u>	JUEVES 1	VIERNES 2
DESAYUNO		Leche con colacao o café descafeinado. Pan con mantequilla y mermelada. Cereales y galletas. Zumó.	Leche con colacao o con café descafeinado ó zumo Pan con mantequilla y mermelada. Cereales y Galletas “María”.		
BOCADILLO		Bocadillo de salami	Manzana		
COMIDA	Macarrones con tomate y atún. Merluza Rebozada con tomate natural. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Arroz con pollo y verduras. Pechuga de pollo a la plancha con tomate natural	Bolsa de viaje con: Bocadillo de caballa. Zumó de naranja 20 cl. Botella de agua de 33 cl..		
MERIENDA	Plátano	Manzana			
CENA	Menestra de verduras. San Jacobo de jamón york y queso. Fruta y Lácteo. Pan y agua.	Puré de calabaza. Magro con tomate			

* 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.