

## MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2.018

	<b>LUNES 5</b>	<b>MARTES 6</b>	<b>MIÉRCOLES 7</b>	<b>JUEVES 8</b>	<b>VIERNES 9</b>
<b>DESAYUNO</b>		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.
<b>BOCADILLO</b>		Manzana	Bocadillo de salami	Plátano	Bocadillo de mortadela
<b>COMIDA</b>	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.
<b>MERIENDA</b>	Plátano	Bocadillo de chorizo rojo	Palmera de chocolate.	Bocadillo de chopped	
<b>CENA</b>	Sopa de picadillo Sandwich mixto vegetal. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Menestra 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. Hamburguesa con cebolla, tomate y queso. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	

## MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2.018

	<b>LUNES <u>12</u></b>	<b>MARTES <u>13</u></b>	<b>MIÉRCOLES <u>14</u></b>	<b>JUEVES <u>15</u></b>	<b>VIERNES <u>16</u></b>
<b>DESAYUNO</b>		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.
<b>BOCADILLO</b>		Manzana	Bocadillo de salami	Plátano	Bocadillo de mortadela
<b>COMIDA</b>	Sopa de pollo. Hamburguesa con queso, rodaja de tomate y patatas. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Guiso de ternera con patatas y verdura. Merluza a la plancha con ensalada. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Arroz con bacon y jamón Bocaditos de bacalao 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.
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de paté de atún	Bocadillo de jamón con tomate natural	“Bollicao”	Bocadillo de chopped.	
<b>CENA</b>	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 croqueta de bacalao. 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.	Magro con tomate. Salmón a la plancha con lechuga. Plátano y Lácteo Pan y agua.	

## MENÚ DEL MES DE NOVIEMBRE DE 2.018

	<b>LUNES <u>19</u></b>	<b>MARTES <u>20</u></b>	<b>MIÉRCOLES <u>21</u></b>	<b>JUEVES <u>22</u></b>	<b>VIERNES <u>23</u></b>
<b>DESAYUNO</b>		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.
<b>BOCADILLO</b>		Manzana	Bocadillo de salami	Manzana	Bocadillo de mortadela
<b>COMIDA</b>	Ensalada caesar. Hamburguesa con queso en pan y patatas. Melocotón y lácteo Pan y agua.	Judias guisadas con pollo y zanahorias. Calamares a la romana. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Guiso de calamar, mero, mejillón, gambas, 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. 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 chorizo rojo	
<b>CENA</b>	Crema de calabaza. Huevos revueltos con cebolla. Manzana y lácteo Pan y agua.	Sopa de ave. Alas de pollo al horno. 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 2.018

	<b>LUNES <u>26</u></b>	<b>MARTES <u>27</u></b>	<b>MIÉRCOLES <u>28</u></b>	<b>JUEVES <u>29</u></b>	<b>VIERNES <u>30</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 ó zumo Pan con tomate y leche condensada. Cereales y Croissant.
<b>BOCADILLO</b>		B. de chopped con queso	Bocadillo de salami	Bocadillo de atún con tomate natural	Bocadillo de mortadela
<b>COMIDA</b>	Macarrones 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.
<b>MERIENDA</b>	Bocadillo de chorizo rojo	Bocadillo de jamón	Palmera	Bocadillo de chopped.	
<b>CENA</b>	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.	Magro con tomate. Pizza de jamón York, queso, aceitunas y bacon. Plátano y Lácteo. Pan y agua.	Menestra de verduras. Pollo al horno 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.