

MENÚ DEL MES DE MARZO DE 2.019

	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
DESAYUNO				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.
BOCADILLO			Bocadillo de chopped	Bocadillo de jamón	Bocadillo de chorizo rojo
COMIDA			Arroz con calamares, mejillones, etc... Varitas de merluza. Naranja y lácteo. Pan y agua.	Judías verdes hervidas. Hamburguesa con queso en pan y patatas. Melocotón y lácteo. Pan y agua.	Bolsa de viaje con: Bocadillo de jamón con tomate. 2 Mandarinas. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA			Bocadillo de salchichón	Bocadillo de pechuga de pavo	
CENA			Puré de calabaza. Pizza cuatro quesos. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Judías verdes con jamón. Pollo a la plancha con patatas. Manzana y lácteo. Pan y agua.	

MENÚ DEL MES DE MARZO DE 2.019

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
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 o zumo. Pan con tomate triturado y aceite de oliva. Galletas "María".
BOCADILLO		Bocadillo de chopped	Bocadillo de jamón	Bocadillo de chorizo rojo	Bocadillo de paté de atún
COMIDA	Judías verdes hervidas con trocitos de jamón. Huevos con patatas. Plátano. Pan y agua.	Garbanzos con albóndigas de pan y huevo. Trucha a la plancha. Manzana. Pan y agua.	Sopa de fideos con pollo. Cordon Bleu. Naranja y lácteo. Pan y agua.	Lentejas guisadas con patatas. Merluza plancha con tomate. Manzanay 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 finas hierbas	Bocadillo de salchichón	Palmero y zumo	Fruta y zumo	
CENA	Magro con tomate. Salmón a la plancha. Manzana. Pan y agua.	Puré de verduras. Sandwich mixto vegetal. Naranja. Pan y agua.	Salteado montañes. Alitas de pollo al horno con lechuga y tomate. Lácteo. Pan y agua.	Puré de calabacín y puerro. Pizza cuatro quesos. Cóctel de frutas. Pan y agua	

MENÚ DEL MES DE MARZO DE 2.019

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
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 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".
BOCADILLO		Bocadillo de chopped	Bocadillo de jamón	Bocadillo de chorizo rojo	Bocadillo de nocilla
COMIDA	Macarrones con atún. Hamburguesa con queso, rodaja de tomate y patatas fritas. Plátano. Pan y agua.	Ensalada cesar. Lasaña. Manzana. Pan y agua.	Cocido completo. Plátano 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 con tomate. Plátano. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Bocadillo de chorizo rojo	Bocadillo de queso	Donus y zumo	Bocadillo de salchichón	
CENA	Arroz con bacon y york. Sandwich vegetal. Pan y agua	Judías verdes hervidas con trocitos de jamón. Filete de merluza a la plancha con tomate. Plátano. Pan y agua.	Salteado montañes. Lomo a la plancha con lechuga. Naranja y lácteo. Pan y agua.	Judías verdes con trocitos de jamón. Tortilla de patata. Melocotón y lácteo. Pan integral y agua.	

MENÚ DEL MES DE MARZO DE 2.019

	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
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 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”.
BOCADILLO		Bocadillo de chopped	Bocadillo de jamón	Bocadillo de chorizo rojo	Bocadillo de salchichón
COMIDA	Ensalada Caesar (lechuga, tomate, pepino, maíz, pollo) Huevos con patatas. Manzana y Lácteo. Pan y agua.	Espaguetti con atún. Merluza con patatas hervidas. Manzana y lácteo. Pan y agua.	Albóndigas de bacalao con tomate. Judías verdes hervidas con zanahoria. 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. Zumo de naranja 20 cl. Botella de agua de 33 cl.
MERIENDA	Bocadillo de salchichón	Bocadillo de salchichón	Bocadillo de pechuga de pavo	Bocadillo de Bacón ahumado	
CENA	Patatas hervidas con alioli. Pizza de jamón york, queso y bacon. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Puré de verduras variadas. Magro con tomate. Naranja y Lácteo. Pan y agua.	Sopa de fideos. Alitas de pollo con lechuga y tomate natural. Plátano y Lácteo Pan y agua.	Puré de verduras. Sandwich mixto vegetal. 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>