



MENÚ ESCOLAR 2016-17

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Paella de pollo con verdura (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo y verde y judías verdes) Ensalada de tomate Manzana	Crema de calabacín (calabacín, patata, puerro y quesitos) Pechuga a la plancha y ensalada de lechuga Naranja / Melocotón	Lentejas con chorizo y verdura (ajo, cebolla, calabacín, zanahoria y patata) Tortilla francesa y ensalada de lechuga y aceitunas Plátano	Sopa de pollo Calamares y patatas fritas Pera	Judías blancas con chorizo (ajo, cebolla, zanahoria y patata) Croquetas de bacalado y ensalada de tomate Natillas / Manzana
2ª Semana	Macarrones con tomate frito y atún Barritas de merluza y ensalada de lechuga Naranja / Melón	Cocido de garbanzos y pollo (patata, zanahoria, judías verdes) Manzana	Lentejas con arroz (ajo, cebolla, tomate, zanahoria y patata) Tortilla de patatas y ensalada de tomate Plátano	Puré de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria, patata y puerro) Hamburguesa con tomate frito y ensalada de lechuga Pera	Sopa de marisco Pizza de jamón york o de atún y ensalada de tomate Yogurt / Fruta
3ª Semana	Arroz a la cubana Huevo frito, salchichas y tomate frito Manzana	Lentejas con verduras (ajo, cebolla, calabacín, zanahoria y patata) Filete de panga y ensalada de lechuga Pera	Hervido de patatas y judías verdes Albóndigas en salsa con guisantes Plátano	Potaje de garbanzos con arroz (ajo, cebolla, tomate, zanahoria y patata) Salchichas de ave y ensalada de tomate Naranja / Melocotón	Fideguá de pescado y marisco Croquetas de bacalado y ensalada de lechuga Natillas / Manzana
4ª Semana	Macarrones con tomate frito y atún Jamón York a la plancha y ensalada de lechuga Naranja / Melón	Lentejas con chorizo y verdura (ajo, cebolla, calabacín, zanahoria y patata) Tortilla francesa y ensalada de lechuga Plátano	Puré de verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria, patata y puerro) Filete de panga y ensalada de tomate Manzana	Cocido de garbanzos y pollo (patata, zanahoria, judías verdes) Pera	Sopa de marisco Barritas de merluza y ensalada de lechuga Yogurt / Manzana
Todos los días	Pan de trigo blanco y agua				

Propuesta cenas:

1. Arroz o patatas + pescado, puede cenar: **sopa de verduras + huevos**
2. Pasta + pollo, puede cenar: **carne de cerdo con verduras o ensalada**
3. Sopa + calamares, puede cenar: **arroz + ternera**
4. Verdura + carne de cerdo, puede cenar: **sopa + ternera**

Si su hijo/a tomó en la comida: **Legumbre + huevos**, puede cenar: **pasta + pollo**
Todas las cenas deben ser completadas con **pan, fruta y vaso de leche o queso.**

