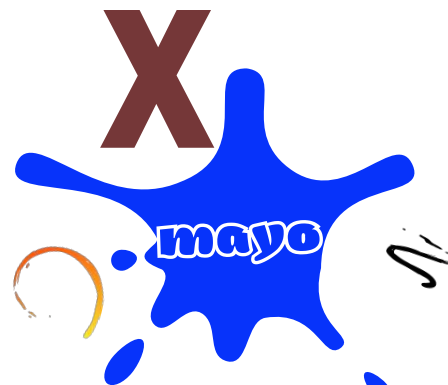




M



J



V

MENÚ BASAL

6 Lentejas guisadas
Tortilla francesa
y jamón york
Pan, fruta y leche

Stewed lentils. French omelette with ham. Bread, varied fruit and milk.
energía 745kcal, proteínas 37,2g, grasa 31,7 g, h.carbono 74,2g, calcio 288,4 mg, hierro 5mg.

7 Macarrones con tomate
Filete de merluza con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

Macaroni with tomato sauce. Hake fillet with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 628kcal, proteínas 28g, grasa 28,9g, h.carbono 59,4g, calcio 232,7mg, hierro 2,9mg.

8 Sopa de ave con estrellas
Muslitos de pollo con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

Soup. Chicken thighs with chips. Bread, varied fruit and milk.
energía 779 kcal, proteínas 36,5 g, grasa 37,6g, h.carbono 70,6 g, calcio 216,4 mg, hierro 3,6mg.

9 Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo con
ensalada mezclum
Pan, fruta y leche

Rice with tomato sauce. Turkey sausages with salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 768kcal, proteínas 25,8g, grasa 40g, h.carbono 73,8g, calcio 241mg, hierro 4,6mg

10 Crema de verduras naturales
Albóndigas en salsa
con patatas dado
Pan y yogur natural o sabor fruta

Cream of vegetable soup. Meatballs with potatoes. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.
energía 653kcal, proteínas 28,3g, grasa 39,2g, h.carbono 45,4g, calcio 254mg, hierro 5 mg

13 Patatas estofadas con magro
Croquetas y calamares con
ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

Stewed potatoes with lean. Croquettes and squids with tomato and olives salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 844kcal, proteínas 41,9 g, grasa 43,5 g, h.carbono 68 g, calcio 246,9 mg, hierro 4,3 mg.

14 Crema de calabaza
Filete de pollo
con calabacín
Pan, fruta y leche

Cream of vegetable soup. Chicken fillet with courgette. Bread, varied fruit and milk.
energía 644kcal, proteínas 31,6g, grasa 31,4g, h.carbono 54,3g, calcio 232,6mg, hierro 3,2mg.

15 Garbanzos a la riojana
Tortilla de patata con
tomate
Pan, fruta y leche

Rioja-style peas. Potato omelette with tomato. Bread, varied fruit and milk.
energía 785 kcal, proteínas 37,7 g, grasa 36,7 g, h.carbono 70,2 g, calcio 260,4 mg, hierro 5,2 mg.

Día sin Gluten en el Cole 2024

16 Fideua
Lomo fresco con ensalada
de tomate aliñado **SIN GLUTEN**
Pan, fruta y leche

Fideua. Grilled loin with tomato salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 709kcal, proteínas 32,1g, grasa 31,9g, h.carbono 70,3g, calcio 262,6mg, hierro 6,2 mg.

17 Lentejas estofadas
Bacalao a la andaluza
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

Stewed lentils. Andalusian-style cod with salad. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.
energía 670kcal, proteínas 33,4g, grasa 34,1g, h.carbono 56,7g, calcio 275mg, hierro 5,2 mg.

20 Coditos gratinados
Sajonia con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

Pasta 'au gratin'. Kasseler with chips. Bread, varied fruit and milk.
energía 697 kcal, proteínas 33,4 g, grasa 30,8 g, h.carbono 68,7 g, calcio 213,3 mg, hierro 2 mg.

21 Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con
jamón cocido
Pan, fruta y leche

Stewed white beans. French omelette with ham. Bread, varied fruit and milk.
energía 734kcal, proteínas 32,4 g, grasa 31,7 g, h.carbono 73,8 g, calcio 265,5 mg, hierro 5,6mg.

22 Crema de calabacín
Albóndigas en salsa
con patatas fritas
Pan y helado

Cream of courgette soup. Meatballs with chips. Bread, Ice cream.
energía 770 kcal, proteínas 30,5 g, grasa 43,3 g, h.carbono 60,6 g, calcio 207,3 mg, hierro 3,5mg.

23 Arroz en paella
Merluza con
ensalada verde
Pan, fruta y leche

Paella. Hake with green salad. Bread, varied fruit and milk.
energía 722kcal, proteínas 31,1g, grasa 31,5g, h.carbono 75,9g, calcio 264,8mg, hierro 6,3 mg.

24 Sopa de cocido
Burguer con
patatas fritas
Pan y yogur natural o sabor fruta

Soup. Hamburger with chips. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.
energía 757kcal, proteínas 34,2g, grasa 42,1g, h.carbono 58,6g, calcio 210,2mg, hierro 2,4 mg

27 Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patatas
con berenjenas
Pan, fruta y leche

Stewed lentils with vegetables. Potato omelette with aubergine. Bread, varied fruit and milk.
energía 798 kcal, proteínas 30,2 g, grasa 35,2 g, h.carbono 84,2g, calcio 285 mg, hierro 6,9 mg.

28 Ensalada campera
San Jacobo con
tomate y lechuga
Pan y yogur natural o sabor fruta

Salad. Pate of ham and cheese with tomo and lettuce. Bread, Natural or fruit flavor yogurt.
energía 784 kcal, proteínas 31 g, grasa 41,5 g, h.carbono 67,5 g, calcio 248,6 mg, hierro 3,4mg.

29 Crema de zanahoria y puerro
Muslitos de pollo
con arroz
Pan, fruta y leche

Cream of carrot and leak soup. Chicken drumsticks with rice. Bread, varied fruit and milk.
energía 712 kcal, proteínas 37,7 g, grasa 30,9 g, h.carbono 67,8, calcio 219 mg, hierro 3,6 mg.

30 Sopa de picadillo
Filetes rusos
con ensalada
Pan, fruta y leche

Soup. Russian steak with slaad. Bread, varied fruit and milk.
energía 783kcal, proteínas 33,1g, grasa 38,5g, h.carbono 72g, calcio 297,2mg, hierro 6,7 mg.

31 Judías blancas guisadas
Filete de lenguado
en salsa con patatas fritas
Pan, fruta y leche

White beans. Sole fillet with chips. Bread, varied fruit and milk.
energía 764kcal, proteínas 30,7g, grasa 39g, h.carbono 69,8g, calcio 224,4mg, hierro 3,1 mg.

El cocinado y elaboración de los menús se realiza en las instalaciones del propio centro educativo Colegio. El segundo plato, tendente siempre a técnicas de cocido o plancha, para garantizar una alimentación saludable del asistente al comedor escolar. Se busca la reducción drástica de los fritos y frituras; que aumenta considerablemente el valor calórico de la dieta. Frutas, verduras, hortalizas, cereales, legumbres, frutos secos, productos lácteos, pan y aceite de oliva son la base de una dieta equilibrada. Muy importante la ingesta de fruta natural en los postres; la administración de lácteos no debe sustituir el consumo de fruta de temporada. Legumbre cultivada de forma ecológica según la normativa europea (Reglamento CEE 2091/91), libre de aditivos, de residuos químicos y de organismos modificados genéticamente. Los principales objetivos de la agricultura orgánica son la obtención alimentos saludables, de mayor calidad nutritiva, sin la presencia de sustancias de síntesis química y obtenidos mediante procedimientos sostenibles.

Valoración nutricional

Organismos de referencia indican que el aporte correspondiente a la comida del mediodía debe ser del 30-35% de los requerimientos nutricionales diarios.

1ª fila Ingesta recomendada de energía y nutrientes al día para niños de edades comprendidas entre 6 y 9 años; Dptº de Nutrición Universidad Complutense de Madrid.

2ª fila ingesta diaria procedente de la comida escolar, obtenida como media de todos los valores del mes en curso.

3ª fila porcentaje de energía y nutrientes que aporta la comida escolar con respecto a las cantidades recomendadas al día en la citada Norma.



Energy
Energía
(kcal)

1900

737,3

38,8

Proteins
Proteínas
(g)

36

32,8

91,2

Fat
Grasa
(g)

36

Carbohydrates
Hidratos Carbono
(g)

130

67,1

Calcium
Calcio
(mg)

1.000

247,3

24,7

Iron
Hierro
(mg)

10

4,4

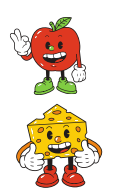
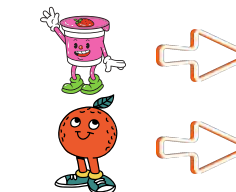
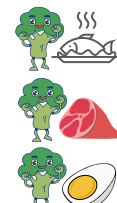
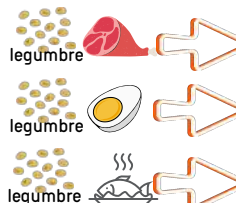
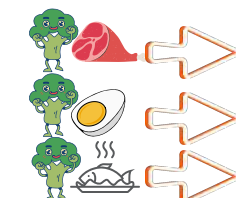
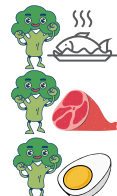
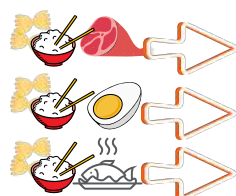
44,4

Dietista-nutricionista (MAD00808)

Sugerencias Cenas

Comida

Cena



Consejos de alimentación fuera del ámbito del comedor escolar

- **Desayuno.** Debe cubrir, al menos el 25% junto con el tentempié las necesidades nutritivas del total de la jornada.

Lácteos como un vaso de leche, yogur o un trozo de queso.

Cereales como pan, galletas, repostería casera o cereales de desayuno sin azucarar.

Alguna pieza de fruta o zumo natural.

Alimentos proteicos si se espera ejercicio físico suficiente.

- **Tentempié.** Un complemento energético que coincide con el tiempo de recreo, que no es imprescindible si se ha desayunado correctamente.

Pieza de fruta o un bocadillo no muy grande.

- **Merienda.** Debe aportar sobre un 10%, sirve para equilibrar el aporte energético del día, no es necesario que sea muy abundante.

Pieza de fruta o zumo natural.

Leche o yogur.

Un bocadillo pequeño.

- **Cena.** Se debe elaborar para contribuir en un 30% en las necesidades nutricionales, siempre en relación con los alimentos ingeridos en el resto de las comidas del día. Las recetas y su composición deben ser de fácil digestión y ligeras.

Purés y sopas. Ensaladas o verduras cocidas. Raciones pequeñas de carnes. Huevos o pescados



No recomendable

Bollos industriales, patatas fritas, galletas en abundancia, dulces, helados y golosinas. Pueden causar sobrepeso y obesidad e incrementar los niveles de colesterol en sangre.



M



X



J



V

6 Lentejas guisadas
Tortilla francesa
y jamón york
Pan, fruta y leche

7 Macarrones sin gluten con tomate
Filete de merluza con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Sopa de ave sin gluten
Muslitos de pollo con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

9 Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo con
ensalada mezclum
Pan, fruta y leche

10 Crema de verduras naturales
Albóndigas sin gluten en salsa
con patatas dado
Pan y yogur natural o sabor fruta

13 Patatas estofadas con magro
Croquetas sin gluten y calamares
con ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Crema de calabaza
Filete de pollo
con calabacín
Pan, fruta y leche

15 Garbanzos a la riojana
Tortilla de patata con
tomate
Pan, fruta y leche

Día sin Gluten en el Cole 2024
16 Fideua sin gluten
Lomo fresco con ensalada
de tomate aliñado SIN GLUTEN
Pan, fruta y

17 Lentejas estofadas
Bacalao al horno
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Coditos sin gluten
Sajonia con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

21 Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con
jamón cocido
Pan, fruta y leche

22 Crema de calabacín
Albóndigas sin gluten en
salsa con patatas fritas
Pan y helado

23 Arroz en paella
Merluza con
ensalada verde
Pan, fruta y leche

24 Sopa de cocido
Burger con
patatas fritas
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patatas
con berenjenas
Pan, fruta y leche

28 Ensalada campera
San Jacobo sin gluten con
tomate y lechuga
Pan y yogur natural o sabor fruta

29 Crema de zanahoria y puerro
Muslitos de pollo
con arroz
Pan, fruta y leche

30 Sopa de picadillo sin gluten
Filetes rusos sin gluten
con ensalada
Pan, fruta y leche

31 Judías blancas guisadas
Filete de lenguado
en salsa con patatas fritas
Pan, fruta y leche



Todos los días pan sin gluten

COLEGIO LA INMACULADA MAYO 2024 (20 DÍAS DE SERVICIO)



6 Lentejas guisadas
Tortilla francesa
y jamón york
Pan, fruta y leche

7 Macarrones con tomate
Bistec de ternera con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Sopa de ave con estrellas
Muslitos de pollo con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

9 Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo con
ensalada mezclum
Pan, fruta y leche

10 Crema de verduras naturales
Albóndigas en salsa
con patatas dado
Pan y yogur natural o sabor fruta

13 Patatas estofadas con magro
Croquetas de jamón y calamares
c/ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Crema de calabaza
Filete de pollo
con calabacín
Pan, fruta y leche

15 Garbanzos a la riojana
Tortilla de patata con
tomate
Pan, fruta y leche

Día sin Gluten en el Cole 2024
16 Fideua de pollo
Lomo fresco con ensalada
de tomate aliñado **SIN GLUTEN**
Pan, fruta y

17 Lentejas estofadas
Pavo al horno
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Coditos gratinados
Sajonia con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

21 Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con
jamón cocido
Pan, fruta y leche

22 Crema de calabacín
Albóndigas en salsa
con patatas fritas
Pan y helado

23 Paella de magro
Filete de pollo con
ensalada verde
Pan, fruta y leche

24 Sopa de cocido
Burguer con
patatas fritas
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patatas
con berenjenas
Pan, fruta y leche

28 Ensalada campera sin atún
San Jacobo con
tomate y lechuga
Pan y yogur natural o sabor fruta

29 Crema de zanahoria y puerro
Muslitos de pollo
con arroz
Pan, fruta y leche

30 Sopa de picadillo
Filetes rusos
con ensalada
Pan, fruta y leche

31 Judías blancas guisadas
Bistec de ternera a la
plancha con patatas fritas
Pan, fruta y leche





M



X



J



V

6 Lentejas guisadas
Jamón york al
horno con patatas
Pan, fruta y leche

7 Macarrones sin trazas con tomate
Filete de merluza con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Sopa de ave con estrellas sin trazas
Muslitos de pollo con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

9 Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo con
ensalada mezclum
Pan, fruta y leche

10 Crema de verduras naturales
Albóndigas sin huevo en salsa
con patatas dado
Pan y yogur natural o sabor fruta

13 Patatas estofadas con magro
Croquetas sin huevo y calamares c/
ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Crema de calabaza
Filete de pollo
con calabacín
Pan, fruta y leche

15 Garbanzos a la riojana
Bistec de ternera con
patatas
Pan, fruta y leche

Día sin Gluten en el Cole 2024

16 Fideua sin trazas
Lomo fresco con ensalada
de tomate aliñado SIN GLUTEN
Pan, fruta y

17 Lentejas estofadas
Bacalao al horno
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Coditos sin trazas gratinados
Sajonia con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

21 Alubias blancas estofadas
Lomo a la plancha con
tomate
Pan, fruta y leche

22 Crema de calabacín
Albóndigas sin huevo en
salsa
con patatas fritas
Pan y helado

23 Arroz en paella
Merluza con
ensalada verde
Pan, fruta y leche

24 Sopa sin trazas de cocido
Burguer con
patatas fritas
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Guiso de lentejas con verduras
Lacón al horno
con berenjenas
Pan, fruta y leche

28 Ensalada campera sin huevo
San Jacobo sin huevo con
tomate y lechuga
Pan y yogur natural o sabor fruta

29 Crema de zanahoria y puerro
Muslitos de pollo
con arroz
Pan, fruta y leche

30 Sopa de fideos s/trazas picadillo
Filetes rusos
con ensalada
Pan, fruta y leche

31 Judías blancas guisadas
Filete de lenguado
en salsa con patatas fritas
Pan, fruta y leche





M



X



J



V

6 Lentejas guisadas
Tortilla francesa
y jamón york
Pan, fruta y leche

7 Macarrones con tomate
Filete de merluza con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Sopa de ave con estrellas
Muslitos de pollo con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

9 Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo con
ensalada mezclum
Pan, fruta y leche

10 Crema de verduras naturales
Albóndigas en salsa
con patatas dado
Pan y yogur natural o sabor fruta

13 Patatas estofadas con magro
Croquetas sin lactosa y calamares
c/ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Crema de calabaza
Filete de pollo
con calabacín
Pan, fruta y leche

15 Garbanzos a la riojana
Tortilla de patata con
tomate
Pan, fruta y leche

Día sin Gluten en el Cole 2024

16 Fideua
Lomo fresco con ensalada
de tomate aliñado **SIN GLUTEN**
Pan, fruta y

17 Lentejas estofadas
Bacalao a la andaluza
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Coditos con tomate
Sajonia con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

21 Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con
jamón cocido
Pan, fruta y leche

22 Crema de calabacín
Albóndigas en salsa
con patatas fritas
Pan y helado

23 Arroz en paella
Merluza con
ensalada verde
Pan, fruta y leche

24 Sopa de cocido
Burguer con
patatas fritas
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patatas
con berenjenas
Pan, fruta y leche

28 Ensalada campera
San Jacobo sin lactosa con
tomate y lechuga
Pan y yogur natural o sabor fruta

29 Crema de zanahoria y puerro
Muslitos de pollo
con arroz
Pan, fruta y leche

30 Sopa de picadillo
Filetes rusos
con ensalada
Pan, fruta y leche

31 Judías blancas guisadas
Filete de lenguado
en salsa con patatas fritas
Pan, fruta y leche

SIN LACTOSA



Toda la leche y yogures sin lactosa





6 Lentejas guisadas
Jamón york a la plancha
con patatas fritas
Pan, fruta y leche

7 Macarrones sin trazas c/ tomate
Filete de merluza con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Sopa de ave sin trazas
Muslitos de pollo con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

9 Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo con
ensalada mezclum
Pan, fruta y leche

10 Crema de verduras naturales
Albóndigas sin huevo en salsa
con patatas dado
Pan y yogur natural o sabor fruta

13 Patatas estofadas con magro
Calamares con
ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Crema de calabaza
Filete de pollo
con calabacín
Pan, fruta y leche

15 Garbanzos a la riojana
Bistec de ternera
con patatas
Pan, fruta y leche

Día sin Gluten en el Cole 2024
16 Fideua sin trazas
Lomo fresco con ensalada
de tomate aliñado **SIN GLUTEN**
Pan, fruta y

17 Lentejas estofadas
Bacalao a la andaluza
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Coditos con tomate sin trazas
Sajonia con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

21 Alubias blancas estofadas
Lomo al horno
con tomate
Pan, fruta y leche

22 Crema de calabacín
Albóndigas sin huevo en
salsa con patatas fritas
Pan y helado

23 Arroz en paella
Merluza con
ensalada verde
Pan, fruta y leche

24 Sopa de cocido sin trazas
Burguer con
patatas fritas
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Guiso de lentejas con verduras
Lacón al horno
con berenjenas
Pan, fruta y leche

28 Ensalada campera sin huevo
Rollitos de jamón al horno con
tomate y lechuga
Pan y yogur natural o sabor fruta

29 Crema de zanahoria y puerro
Muslitos de pollo
con arroz
Pan, fruta y leche

30 Sopa de picadillo sin trazas
Filetes rusos
con ensalada
Pan, fruta y leche

31 Judías blancas guisadas
Filete de lenguado
en salsa con patatas fritas
Pan, fruta y leche

SIN HUEVO NI PROTEÍNA DE LA LECHE



Toda la leche, postres y yogures son vegetales



6 Calabacín relleno
Tortilla francesa
y jamón york
Pan, fruta y leche

7 Macarrones con tomate
Filete de merluza con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Sopa de ave con estrellas
Muslitos de pollo con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

9 Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo con
ensalada mezclum
Pan, fruta y leche

10 Crema de verduras naturales
Albóndigas en salsa
con patatas dado
Pan y yogur natural o sabor fruta

13 Patatas estofadas con magro
Croquetas y calamares con
ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Crema de calabaza
Filete de pollo
con calabacín
Pan, fruta y leche

15 Brócoli gratinado
Tortilla de patata con
tomate
Pan, fruta y leche

Día sin Gluten en el Cole 2024
16 Fideua
Lomo fresco con ensalada
de tomate aliñado **SIN GLUTEN**
Pan, fruta y

17 Arroz con tomate
Bacalao a la andaluza
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Coditos gratinados
Sajonia con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

21 Patatas estofadas
Tortilla francesa con
jamón cocido
Pan, fruta y leche

22 Crema de calabacín
Albóndigas en salsa
con patatas fritas
Pan y helado

23 Arroz en paella
Merluza con
ensalada verde
Pan, fruta y leche

24 Sopa de ave
Burguer casera con
patatas fritas
Pan y yogur natural o sabor fruta

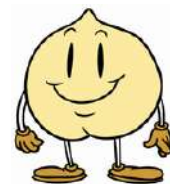
27 Arroz con pollo
Tortilla de patatas
con berenjenas
Pan, fruta y leche

28 Ensalada campera
San Jacobo con
tomate y lechuga
Pan y yogur natural o sabor fruta

29 Crema de zanahoria y puerro
Muslitos de pollo
con arroz
Pan, fruta y leche

30 Sopa de picadillo
Filetes rusos
con ensalada
Pan, fruta y leche

31 Berenjenas al horno
Filete de lenguado
en salsa con patatas fritas
Pan, fruta y leche



Alergia a las legumbres



COLEGIO LA INMACULADA MAYO 2024 (20 DÍAS DE SERVICIO)



6 Lentejas guisadas
Tortilla francesa
y jamón york
Pan, fruta y leche

7 Macarrones con tomate
Filete de merluza con
ensalada mixta
Pan, fruta y leche

8 Sopa de ave con estrellas
Muslitos de pollo con
patatas fritas
Pan, fruta y leche

9 Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pavo con
ensalada mezclum
Pan, fruta y leche

10 Crema de verduras naturales
Albóndigas en salsa
con patatas dado
Pan y yogur natural o sabor fruta

13 Patatas estofadas con magro
Croquetas y calamares con
ensalada de tomate y aceitunas
Pan, fruta y leche

14 Crema de calabaza
Filete de pollo
con calabacín
Pan, fruta y leche

15 Garbanzos a la riojana
Tortilla de patata con
tomate
Pan, fruta y leche

Día sin Gluten en el Cole 2024
16 Fideua
Lomo fresco con ensalada
de tomate aliñado **SIN GLUTEN**
Pan, fruta y

17 Lentejas estofadas
Bacalao a la andaluza
con ensalada
Pan y yogur natural o sabor fruta

20 Coditos gratinados
Sajonia con
ensalada de maíz
Pan, fruta y leche

21 Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con
jamón cocido
Pan, fruta y leche

22 Crema de calabacín
Albóndigas en salsa
con patatas fritas
Pan y helado

23 Arroz en paella
Merluza con
ensalada verde
Pan, fruta y leche

24 Sopa de cocido
Burguer con
patatas fritas
Pan y yogur natural o sabor fruta

27 Guiso de lentejas con verduras
Tortilla de patatas
con berenjenas
Pan, fruta y leche

28 Ensalada campera
San Jacobo con
tomate y lechuga
Pan y yogur natural o sabor fruta

29 Crema de zanahoria y puerro
Muslitos de pollo
con arroz
Pan, fruta y leche

30 Sopa de picadillo
Filetes rusos
con ensalada
Pan, fruta y leche

31 Judías blancas guisadas
Filete de lenguado
en salsa con patatas fritas
Pan, fruta y leche

