

SUGERENCIAS PARA DESAYUNAR

LÁCTEO

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón

CEREAL

Pan, cereales y galletas

FRUTA

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria

OTROS

Aceite de oliva: 2 veces en semana
Mermelada y/o miel: 2 veces por semana
Bollería: 1 vez por semana

SUGERENCIAS PARA MERENDAR

LÁCTEO Y/O FRUTA

Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

CEREALES

Pan, galletas, cereales, etc

OTROS

Embutidos variados, fiambres de magro, etc.



Comedor con información disponible en materia de alergias e intolerancias alimentarias.



SOLICITEN INFORMACIÓN A NUESTRO PERSONAL, GRACIAS.

Comedor Escolar

MARZO 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESAS Y ENSALADA PAN NARANJA	2 CREMA DE CALABAZA BOQUERONES CON ENSALADA PAN PLÁTANO
5 MACARRONES CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ATÚN PAN NARANJA	6 PATATAS GUIADAS CON CARNE DE TERNERA Y GUISANTES FILETE DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA Y ENSALADA PAN PLATANO	7 CREMA DE CALABACÍN MERLUZA CON MENESTRA PAN NARANJA	8 LENTEJAS CASTELLANAS ALITAS DE POLLO CON ENSALADA PAN PLÁTANO	9 NO LECTIVO DÍA DE LA ENSEÑANZA
12 ESPAGUETTIS CON TOMATE BOQUERONES Y ENSALADA PAN PLÁTANO	13 LENTEJAS CASTELLANAS SALCHICHAS CON ENSALADA PAN NARANJA	14 SOPA DE PICADILLO CON ARROZ CALAMARES FRITOS Y ENSALADA PAN PLÁTANO	15 COCIDO CON GARBANZOS (PATATAS, CODILLO, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, GARBANZOS, POLLO Y TERNERA) PAN MANZANA	16 SOPA DE LETRAS MARRAJO CON ENSALADA PAN PLATANO
19 MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN FILETES DE SARDINAS CON ENSALADA PAN NARANJA	20 SOPA DE PICADILLO CON ARROZ PECHUGA DE POLLO CON ENSALADA PAN MANZANA	21 LENTEJAS CASTELLANAS BOQUERONES CON ENSALADA PAN NARANJA	22 PATATAS GUIADAS CON CARNE DE TERNERA Y GUISANTES SALCHICHAS CON TOMATE PAN MANZANA	23 CREMA DE CALABAZA FILETE DE MERLUZA Y ENSALADA PAN NARANJA

SEMANA SANTA