

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

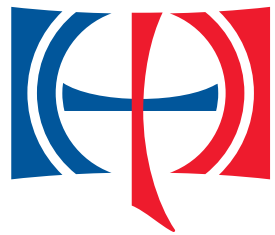
Yogurt, leche, queso, etc.
Fruta entera o zumo

CEREALES

Pan, galletas, cereales, etc

OTROS

Embutidos variados, fiambres de magro, etc.



fest | Valdepeñas
Colegio Santísima Trinidad

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



SOLICITEN INFORMACIÓN A NUESTRO PERSONAL, GRACIAS.

Comedor Escolar

© OCTUBRE 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 MACARRONES CON TOMATE CALAMARES CON ENSALADA PAN MELÓN	2 LENTEJAS CON VERDURAS LOMO PLANCHA CON PATATAS PAN NARANJA	3 ARROZ CON TOMATE MERLUZA PLANCHA Y ENSALADA PAN MELÓN	4 CREMA DE VERDURAS SALCHICHAS CON ENSALADA PAN NARANJA	5 JUDÍAS BLANCAS CON PATATA Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ATÚN Y ENSALADA PAN MELÓN
8 ESPAGUETIS CON TOMATE BOQUERONES CON ENSALADA PAN PERA	9 PATATAS GUIADAS CON CARNE DE TERNERA Y GUISANTES PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA Y ENSALADA PAN NARANJA	10 CREMA DE CALABACÍN MERLUZA CON MENESTRA Y GUISANTES PAN PERA	11 LENTEJAS CASTELLANAS CON ARROZ ALITAS DE POLLO CON ENSALADA PAN NARANJA	12 DIA NO LECTIVO
15 MACARRONES CON TOMATE BOQUERONES Y BERENJENAS FRITAS PAN PLÁTANO	16 LENTEJAS CON VERDURAS SALCHICHAS CON ENSALADA PAN NARANJA	17 SOPA DE PICADILLO CON ARROZ MERLUZA CON MENESTRA Y GUISANTES PAN PLÁTANO	18 COCIDO CON GARBANZOS (PATATAS, CODILLO, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, GARBANZOS, POLLO Y TERNERA) PAN NARANJA	19 ARROZ CALDOSO LENGUADO CON SALSA VERDE Y ENSALADA PAN PLÁTANO
22 ESPAGUETIS CON JAMÓN Y CHAMPIÑONES MAGRO DE CERDO FRESCO CON ENSALADA PAN MANZANA	23 CREMA DE ESPÁRRAGOS MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA PAN PLÁTANO	24 JUDIAS BLANCAS CON PATATAS Y CALABAZA JAMONCITO DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRITAS PAN MANZANA	25 ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ATÚN PAN PLÁTANO	26 LENTEJAS CON VERDURAS MARRAJO CON SALSA DE TOMATE Y GUISANTES PAN MANZANA
29 MACARRONES CON VERDURAS POLLO AL AJILLO CON PATATAS PAN NARANJA	30 JUDIAS BLANCAS CON PATATAS Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ATÚN PAN MANZANA	31 CREMA DE ZANAHORIAS MERLUZA A LA PLANCHA Y ENSALADA PAN NARANJA		