

Todos los menús incluyen pan y agua mineral todos los días

Los menús se elaboran con aceite de oliva

Se fomenta el consumo de fruta de temporada

Se incluye pan integral, al menos, una vez a la semana

LUNES - 4	MARTES - 5	MIÉRCOLES - 8	JUEVES - 9	VIERNES - 10
		- Sopa de fideos - Cocido completo (garbanzos, pollo, jamón, judías verdes, zanahoria, repollo) - Fruta	- Crema de calabaza - Abadejo a la romana con ensalada de lechuga - Fruta	- Arroz hervido con salsa de tomate casera - Lomo de salmón al horno con guisantes - Fruta
		1-3	1-3-4	4
LUNES - 13	MARTES - 14	MIÉRCOLES - 15	JUEVES - 16	VIERNES - 17
- Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Albóndigas mixtas (cerdo/ternera) en salsa de zanahoria con espaguetis integrales - Fruta	- Crema de verduras (zanahoria, calabaza, judías verdes y patata) - Merluza en salsa de tomate y guisantes - Fruta	- Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla) - Tortilla de patatas - Fruta	- Cuñas de queso semicurado - Atún en marmitako (atún, patata, tomate y pimiento) - Fruta	- Sopa minestrone (alubias blancas, puerro, cebolla, zanahoria y calabacín) - Filete de pavo a la plancha con tomate natural - Fruta
1-3	4	3	4-7	
LUNES - 20	MARTES - 21	MIÉRCOLES - 22	JUEVES - 23	VIERNES - 24
- Pasta vegetal a la napolitana (tomate, queso) - Abadejo a la romana con zanahoria rallada - Fruta	- Hervido de patatas y judías verdes - Hamburguesa de ternera con tomate natural - Fruta	- Garbanzos con arroz y chorizo - Tortilla francesa con calabacín - Fruta	- Sopa de pollo con fideos - Empanada de melva y pisto manchego - Fruta	- Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla) - Alitas de pollo al horno con patata paja - Fruta
1-3-4		3	1-3-4	
LUNES - 27	MARTES - 28	MIÉRCOLES - 29	JUEVES - 30	VIERNES - 31
- Lonchas de queso gouda con bastones de zanahoria - Alubias blancas con codillo fresco, butifarra y pimiento - Fruta	- Sopa de arroz, jamón y pollo - Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga - Fruta	- Ensalada de cherry, manzana y maíz - Garbanzos guisados con bacalao, zanahoria y espinacas - Fruta	- Fideuá de verduras (zanahorias, calabacín, judías verdes y berenjena) - Croquetas de jamón con ensalada de lechuga - Fruta	- Crema de calabaza y habitas - Merluza en salsa de tomate y zanahoria - Fruta
7	1-3-4	4	1-3-7	4
DESCRIPCIÓN DE ALÉRGENOS				
1- Gluten	2- Crustaceos	3- Huevo	4- Pescado	5- Cacahuete
6- Soja	7- Lacteos	8- Frutos de cáscara	9- Apio	10- Mostaza
11- Sésamo	12- Dióxido de azufre	13- Altramuces	14- Moluscos	

Equilibra tu cena dependiendo de la comida.

Accede a la información oficial de la Consejería de Sanidad de JCCM

https://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/comedor_es_escolares.pdf



San José
CONCEPCIONISTAS
MANZANARES

