

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 - 3	MARTES - 4	MIÉRCOLES - 5	JUEVES - 6	VIERNES - 7
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de judías blancas con tomate, maíz y pimiento - Filete de lomo a la plancha con patata paja - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, patata y puerro - Filete de merluza a la romana con ensalada de lechuga - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla y calabacín) - Tortilla de patatas - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos - Hamburguesa mixta (ternera/cerdo) con calabacín salteado - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hervido con salsa de tomate casera - Lomo de salmón al eneldo con guisantes - Fruta
	1-3-4	3	1-3	4
LUNES - 10	MARTES - 11	MIÉRCOLES - 12	JUEVES - 13	VIERNES - 14
	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con salsa de tomate - Filete de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos - Cocido completo (garbanzos, pollo, jamón, zanahoria, judías verdes y repollo) - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín, patata y queso - Empanada de atún y pisto manchego - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa minestrone (alubias blancas, puerro, cebolla, zanahoria y calabacín) - Abadejo al horno con tomate - Fruta
	1	1-3	1-3-4-7	4
LUNES - 17	MARTES - 18	MIÉRCOLES - 19	JUEVES - 20	VIERNES - 21
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de manzana, tomate, zanahoria y lechuga - Lasaña boloñesa (ternera, pollo, tomate, pimiento y cebolla) - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de arroz (caldo de pollo, jamón, puerro y zanahoria) - Boquerones en tempura con tomate natural - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuñas de queso semicurado - Judías blancas guisadas con sepia y zanahoria - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, patata y puerro - Merluza a la vasca (guisantes, huevo y espárrago) - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis integrales con salsa de tomate - Albóndigas de cerdo a la jardinera - Fruta
1-3-7	1-4	4-7	3-4	1
LUNES - 24	MARTES - 25	MIÉRCOLES - 26	JUEVES - 27	VIERNES - 28
<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideos - Cocido completo (garbanzos, pollo, jamón, zanahoria, judías verdes y repollo) - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz a la milanesa (guisantes, pimiento, tomate y parmesano) - Abadejo a la romana con tomate natural - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla) - Croquetas de jamón con ensalada de lechuga - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Pasta integral con tomate y atún - Filete de pollo a la plancha con calabacín salteado - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de manzana, tomate, maíz y queso fresco - Marmitako (salmón, patatas, pimiento rojo y cebolla) - Fruta
1-3	1-3-4-7	1-3-7	1-4	4-7
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

