

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

| LUNES - 5 | MARTES - 6 | MIÉRCOLES - 7 | JUEVES - 8 | VIERNES - 9 |
|--|---|---|---|--|
| - Macarrones integrales con salsa de tomate - Magro a la jardinera (zanahoria y guisantes) - Fruta | - Crema de verduras (calabacín, alcachofas, zanahoria, cebolla y puerro) - Merluza a la romana con tomate natural - Fruta | - Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Judías blancas guisadas con codillo fresco - Fruta | - Arroz con tomate - Huevos rellenos con atún y ensalada de lechuga - Fruta | - Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla) - Filete de lomo a la plancha - Fruta |
| 1 | 1-3-4 | | 3-4 | |
| LUNES - 12 | MARTES - 13 | MIÉRCOLES - 14 | JUEVES - 15 | VIERNES - 16 |
| - Sopa de fideos - Cocido completo (garbanzos, pollo, jamón, zanahoria, judías verdes y repollo) - Fruta | - Arroz milanés (zanahoria, guisantes y parmesano) - Abadejo a la crema de pisto - Fruta | - Ensalada de lechuga, manzana y cherrys - Guiso de ternera con judías verdes, patata y zanahoria - Fruta | - Espaguetis integrales con tomate - Hamburguesa de pollo con calabacín salteado - Fruta | - Crema de habitas con zanahoria y patatas - Lomitos de salmón con tomate natural - Fruta |
| 1-3 | 4-7 | | 1 | |
| LUNES - 19 | MARTES - 20 | MIÉRCOLES - 21 | JUEVES - 22 | VIERNES - 23 |
| - Judías blancas guisadas con sepia - Escalopines de pavo con tomate - Fruta | - Sopa de fideos - Merluza en salsa con guisantes - Fruta | - Lentejas estofadas con cerdo, zanahoria, pimiento y calabacín - Tortilla de patatas - Fruta | - Lonchas de queso semicurado - Atún en marmitaco con pimiento y tomate - Fruta | - Arroz hervido con salsa de tomate casera - Filete de lomo a la plancha con ensalada de lechuga - Fruta |
| 4 | 1-4 | 3 | 4-7 | |
| LUNES - 26 | MARTES - 27 | MIÉRCOLES - 28 | JUEVES - 29 | VIERNES - 30 |
| - Arroz tres delicias (Jamón cocido, zanahoria y guisantes) - Abadejo a la romana con tomate natural - Fruta | - Crema de calabacín, zanahoria y puerro - Alitas de pollo al horno con patata asada - Fruta | - Sopa de fideos - Cocido completo (garbanzos, pollo, jamón, zanahoria, judías verdes y repollo) - Fruta | - Macarrones integrales con tomate - Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga - Fruta | - Sopa minestrone (alubias blancas, puerro, cebolla y calabacín) - Lomo de salmón al eneldo - Fruta |
| 1-3-4 | | 1-3 | 1 | 4 |
| 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

