



SABORES en tu CASA

RGSEAA: 26.021121/CR

COMEDOR ESCOLAR 2025
Menu Marzo

LUNES - 3	MARTES - 4	MIÉRCOLES - 5	JUEVES - 6	VIERNES - 7
		- Arroz hervido con salsa de tomate - Abadejo a la romana con ensalada de lechuga - Fruta	- Lentejas estofadas con zanahoria, pollo y pimiento - Tortilla de patatas - Fruta	- Sopa minestrone (calabacín, zanahoria, puerro, brócoli y pasta maravilla) - Lomito de salmón con tomate - Fruta
		1-3-4	3	1-4
LUNES - 10	MARTES - 11	MIÉRCOLES - 12	JUEVES - 13	VIERNES - 14
- Cuñas de queso semicurado - Judías blancas guisadas con codillo fresco, pimiento y cebolla - Fruta	- Espirales vegetales con salsa de tomate - Huevos rellenos con atún y ensalada de lechuga - Fruta	- Sopa de fideos - Cocido completo (garbanzos, pollo, jamón, zanahoria, judías verdes y repollo) - Fruta	- Crema de calabaza, puerro y cebolla - Magro a la jardinera (zanahoria, guisantes, judías verdes y tomate) - Fruta	- Ensalada de patatas, judías verdes, tomate y maíz - Merluza a la crema de pisto - Fruta
7	1-3-4	1-3		4
LUNES - 17	MARTES - 18	MIÉRCOLES - 19	JUEVES - 20	VIERNES - 21
- Ensalada de pasta vegetal (manzana, york, zanahoria, maíz y tomate) - Escalopines de pollo con crema de pisto manchego - Fruta	- Sopa de fideos (caldo de pollo, puerro y zanahoria) - Abadejo a la romana con tomate natural - Fruta	- Guisantes rehogados con jamón y cebolla - Escalopines de lomo en salsa de zanahoria - Fruta	- Arroz hervido con salsa de tomate - Tortilla francesa con calabacín y queso - Fruta	- Crema de lentejas y zanahoria - Lomito de salmón al eneldo con patata paja - Fruta
1	1-3-4		3-7	4
LUNES - 24	MARTES - 25	MIÉRCOLES - 26	JUEVES - 27	VIERNES - 28
- Crema de verduras (calabacín, alcachofa, zanahoria, cebolla y patata) - Hamburguesa mixta (ternera/cerdo) con tomate natural - Fruta	- Arroz hervido con salsa de tomate - Croquetas de merluza con ensalada de lechuga y manzana - Fruta	- Cuñas de queso semicurado - Lentejas estofadas con cerdo, zanahoria, pimiento y calabacín - Fruta	- Sopa minestrone (calabacín, coliflor, zanahoria, puerro y fideos) - Empanadillas de atún y tomate con ensalada de lechuga - Fruta	- Plato único (buena cantidad) Potaje de Vigilia (garbanzos, bacalao, zanahoria y espinacas) - Fruta
	1-3-4-7	7	1-3-4	4
LUNES - 31	<p>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</p>			
- Esguetis integrales con salsa de tomate - Escalopines de lomo a la jardinera (zanahoria, guisantes y champiñones) - Fruta				
1				
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

