



Colegio Villa de Griñón

Avda. de la Paz, 10
28971 Griñón (Madrid)
Tel: 91 814 05 04 / 05
Fax: 91 814 07 26
www.colegiovilladegrinon.com
info@colegiovilladegrinon.com

CURSO ESCOLAR 2017-2018

ALUMNO _____

CURSO: _____

(Devolver un ejemplar relleno)

MENÚ JUNIO 2018

		PRIMEROS PLATOS		SEGUNDOS PLATOS	
VIERNES	1	Lentejas con arroz		Filete de cerdo a la plancha con patatas	
		Ensaladilla rusa		Tortilla de patatas con ensalada	
		Coliflor con bechamel		Merluza en salsa con patatas	
LUNES	4	Arroz con tomate		Huevos fritos con salchichas	
		Crema de calabacín		Filete de pollo con patatas fritas	
		Ensalada de judías		Bacalao encebollado	
MARTES	5	Espirales con tomate		Pollo con tomate y guarnición	
		Puré de legumbres		Merluza a la plancha con ensalada	
		Gazpacho		Sardinas a la plancha con ensalada	
MIÉRCOLES	6	Judías verdes en vinagreta		Mero rebozado con ensalada	
		Lentejas guisadas		Albóndigas en salsa	
		Sopa de pollo		Empanada de atún	
JUEVES	7	Patatas guisadas con costilla de cerdo		Emperador a la plancha con ensalada	
		Puré de zanahoria		Croquetas y empanadillas	
		Paella campera		Pechuga de pollo al limón	
VIERNES	8	Garbanzos guisados		Filete de ternera con patatas	
		Macarrones a la carbonara		Lenguado con ensalada	
		Repollo rehogado		Calamares en salsa americana	
LUNES	11	Sopa de jamón		Cinta de lomo adobado con ensalada	
		Puré de legumbres		Mero rebozado con ensalada	
		Guisantes con bacon		Palitos de merluza con guarnición	
MARTES	12	Crema de verduras		Filete de cerdo con patatas fritas	
		Ensaladilla rusa		Trucha a la plancha con ensalada	
		Gazpacho		Conejo al ajillo con patata cocida	
MIÉRCOLES	13	Tallarines con carne		Ragout de pavo en salsa	
		Patatas a la marinera		Calamares con ensalada	
		Coliflor a la vinagreta		Canelones de carne al horno	
JUEVES	14	Judías verdes con tomate		Lenguado con ensalada	
		Cocido madrileño		Filete ruso con ensalada de tomate	
		Patatas a la vinagreta		Alitas de pollo con ensalada	
VIERNES	15	Arroz a la milanesa		Tortilla española con salchichas	
		Lentejas a la jardinera		Merluza a la plancha con ensalada	
		Sopa castellana		Bacalao a la vizcaína	

MARTES	19	Sopa de pollo con arroz	Lenguado con ensalada
		Caracolas con chorizo	Pollo al chilindrón con guarnición
		Gazpacho	Nuggets
MIÉRCOLES	20	Lentejas estofadas	Emperador a la plancha
		Crema de zanahoria	Albóndigas a la madrileña
		Coliflor gratinada	San Jacobo con ensalada
JUEVES	21	Puré de verdura	Merluza a la plancha con ensalada
		Sopa de pescado	Escalope de ternera con ensalada
		Brócoli rehogado	Carne asada con puré de patata
VIERNES	22	Arroz con tomate	Pizza
		Garbanzos con arroz	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Pasta al ajillo	

El Servicio de Salud Pública aconseja que en la elección de los platos se incluya:

Verduras y hortalizas: 1 ración al día	Fruta fresca: 1 ración al día
Pasta, arroz, patatas, maíz: 1 vez al día	Legumbres: 1 vez al día
Carne y derivados: de 5 a 8 raciones al mes	Pescados, moluscos y crustáceos: de 5 a 8 raciones al mes
Huevos: de 4 a 7 raciones al mes	Frutas y zumos naturales: 4 raciones a la semana
Leche y derivados: un mínimo de 7 raciones al mes y pocos derivados lácteos industriales	