



**COLEGIO**

		<b>PRIMEROS PLATOS</b>	<b>SEGUNDOS PLATOS</b>
LUNES	1	Caracolas a la italiana	Jamón York a la plancha con guarnición
		Puré de calabacín	Merluza rebozada con ensalada
		Sopa de pollo con arroz	Empanada de carne
MARTES	2	Lentejas guisadas con chorizo	Mero empanado con ensalada
		Arroz primavera	Albóndigas a la jardinera
		Guisantes con bacon	Alitas de pollo con ensalada
MIÉRCOLES	3	Sopa de puchero	Ternera a la plancha con patatas
		Crema de patatas	Lenguado con ensalada
		Pasta al ajillo	Carne asada con verdura
JUEVES	4	Patatas a la riojana	Ragout de pavo con patatas
		Paella de carne y verduras	Emperador a la plancha con ensalada
		Repollo rehogado	Huevos con pisto y patatas
VIERNES	5	Espaguetis con tomate	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Potaje de garbanzos	Palitos de pescado con ensalada
		Ensalada campera	Bacalao a la plancha

LUNES	8	Arroz con tomate	Huevos fritos con salchichas
		Crema de lentejas	Merluza a la plancha con guarnición
		Alcachofas con jamón	San Jacobo con ensalada
MARTES	9	Patatas guisadas en salsa verde	Filete de Sajonia con guarnición
		Macarrones con chorizo	Mero rebozado con ensalada
		Menestra de verduras	Boquerones fritos con ensalada
MIÉRCOLES	10	Cocido madrileño	Lenguado a la plancha con ensalada
		Puré de zanahoria	Filete de cerdo con patatas
		Espinacas rehogadas	Pollo al limón
JUEVES	11	Judías pintas a la jardinera	Calamares con ensalada
		Sopa de picadillo con estrellitas	Filete ruso con ensalada
		Pasta al ajillo	Merluza a la vasca

LUNES	15	Lentejas con chorizo	Huevos fritos con bacon
		Fideuá de marisco y carne	Escalope de pollo con ensalada
		Sopa de verdura	Salmón al horno
MARTES	16	Patatas con bacalao	Mero empanado con ensalada
		Arroz con chorizo y bacon	Pollo asado con guarnición
		Espinacas rehogadas	Empanada de bonito
MIÉRCOLES	17	Judías estofadas con chorizo	Emperador a la plancha con ensalada
		Puré de calabaza	Albóndigas con patatas
		Patatas bravas	Conejo en salsa

JUEVES	18	Macarrones con atún	Merluza a la romana con ensalada
		Guisantes con jamón	Filete de ternera a la plancha con patatas
		Ensalada de arroz	Carne guisada con tomate
VIERNES	19	Puchero de garbanzos	Lenguado con ensalada
		Judías verdes rehogadas	Cinta de lomo con ensalada
		Pasta al ajillo	Canelones de carne

LUNES	22	Puré de legumbres	Merluza rebozada con ensalada
		Sopa de menudillos	Lacón a la plancha con patatas
		Menestra de verduras	Mero a la gallega con guarnición
MARTES	23	Patatas con carne	Pollo al ajillo con patatas
		Espaguetis con chorizo	Emperador a la plancha
		Ensalada mixta	Calamares en salsa americana
MIÉRCOLES	24	Arroz con pollo	Salmón a la plancha con guarnición
		Cocido madrileño	San Jacobo con ensalada
		Alcachofas rehogadas	Carne asada con verdura
JUEVES	25	Puré de verduras	Hamburguesas con ketchup y patatas
		Sopa de pescado	Lenguado con ensalada
		Acelgas rehogadas	Bacalao rebozado con ensalada
VIERNES	26	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	29	Ensaladilla rusa	Carne guisada con tomate
		Pasta al ajillo	Filete de pavo empanado
		Patatas bravas	Calamares en salsa
MARTES	30	Puré de legumbres	Merluza rebozada con ensalada
		Espaguetis con tomate	Filete de pollo a la plancha
		Brócoli al ajillo	Empanada de carne
MIÉRCOLES	31	Arroz con pollo	Muslitos de pollo
		Macarrones a la carbonara	Escalopines de cerdo
		Crema de calabaza	Sardinas rebozadas

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

Verduras y hortalizas: 1 ración al día.	Patatas: 1 o 2 veces/semana.
Pasta y arroz: de 6 a 8 raciones/mes.	Legumbres: de 6 a 8 raciones/mes.
Carne y derivados: 7 raciones al mes.	Pescado: de 5 a 7 raciones/mes.
Huevos: de 3 a 7 raciones/mes.	Frutas y zumos naturales: 4 rac/semana.