



**COLEGIO**

VIERNES	1	Puré de verdura	Nuggets con ensalada
		Garbanzos con arroz	Filete de pollo a la plancha con patatas
		Pasta al ajillo	Bacalao a la plancha con guarnición

LUNES	4	Patatas con chorizo	Cinta de lomo con ensalada
		Sopa de picadillo	Mero con ensalada
		Espinacas con besamel	Canelones de atún
MARTES	5	Judías pintas con arroz	Filete de cerdo a la plancha con patatas
		Fideuá de carne	Nuggets con ensalada
		Sopa de verduras	Salmón al horno
MIÉRCOLES	6	Cocido madrileño	Merluza a la romana con ensalada
		Judías verdes con tomate	Hamburguesas con patatas y tomate frito
		Patatas en ensalada	Calamares en su tinta con arroz
JUEVES	7	Puré de legumbres	Tortilla española con ensalada
		Arroz tres delicias	Emperador a la plancha con ensalada
		Coliflor al pimentón	Alitas de pollo al ajillo
VIERNES	8	Crema de patata	Lenguado con ensalada
		Espaguetis a la boloñesa	Ragout de pavo a la jardinera
		Judías a la riojana	Croquetas y empanadillas con ensalada

LUNES	11	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	12	Lentejas guisadas con chorizo	Mero empanado con ensalada
		Arroz primavera	Albóndigas a la jardinera
		Guisantes con bacon	Alitas de pollo con ensalada
MIÉRCOLES	13	Sopa de puchero	Ternera a la plancha con patatas
		Crema de patatas	Lenguado con ensalada
		Pasta al ajillo	Carne asada con verdura
JUEVES	14	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	15	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	18	Arroz con tomate	Huevos fritos con salchichas
		Crema de lentejas	Merluza a la plancha con guarnición
		Alcachofas con jamón	San Jacobo con ensalada
MARTES	19	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	20	Cocido madrileño	Lenguado a la plancha con ensalada
		Puré de zanahoria	Filete de cerdo con patatas
		Espinacas rehogadas	Pollo al limón
JUEVES	21	Judías pintas a la jardinera	Calamares con ensalada
		Sopa de picadillo con estrellitas	Filete ruso con ensalada
		Pasta al ajillo	Merluza a la vasca
VIERNES	22	Sopa de pescado con arroz	Croquetas y empanadillas con ensalada
		Guisantes con bacon	Emperador a la plancha con ensalada
		Patatas bravas	Carne guisada con tomate

LUNES	25	Lentejas con chorizo	Huevos fritos con bacon
		Fideuá de marisco y carne	Escalope de pollo con ensalada
		Sopa de verdura	Salmón al horno
MARTES	26	Patatas con bacalao	Mero empanado con ensalada
		Arroz con chorizo y bacon	Pollo asado con guarnición
		Espinacas rehogadas	Empanada de bonito
MIÉRCOLES	27	Judías estofadas con chorizo	Emperador a la plancha con ensalada
		Puré de calabaza	Albóndigas con patatas
		Patatas bravas	Conejo en salsa
JUEVES	28	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

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	