

MENÚ ESCOLAR DE CPR INF-PRI-SEC "HUMANITAS BILINGUAL SCHOOL TORREJÓN" C. EDUCATIVO TORREJÓN DE ARDOZ

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FESTIVO	2 FESTIVO	3 ESPAGUETIS con aceitunas negras, aceite de oliva y orégano JAMÓN COCIDO Y QUESO REBOZADO con ensalada de lechuga , tomate y maíz YOGUR Cena: Pescado y verduras. Fruta	4 LENTEJAS ESTOFADAS (zanahoria, patata, puerro, cebolla, ajo, pimiento) HUEVOS GRATINADOS AL HORNO tomate y bechamel con champiñón rehogado FRUTA Cena: Sopa y ternera
7 JUDÍAS VERDES rehogadas con patata y zanahoria MERLUZA REBOZADA con ensalada de lechuga y maíz FRUTA Cena: Carne con ensalada. Yogur	8 SOPA DE COCIDO con fideo fino COCIDO COMPLETO (garbanzos, carne y verdura YOGUR Cena: Verduras y pescado Fruta	9 PURÉ DE BRÓCOLI / BRÓCOLI AL HORNO POLLO ASADO con patata fritas FRUTA Cena: Huevos con ensalada. Yogur	10 ARROZ A LA MILANESA CON YORK Y QUESO BACALAO RIOJANA con pisto FRUTA Cena: Carne blanca y verduras. Fruta	11 JUDÍAS PINTAS puerro, cebolla, ajo, pimiento verde... TORTILLA DE PATATA con ensalada de lechuga y tomate natural FRUTA Y LÁCTEO Cena: Verduras y pescado. Yogur
14 LACITOS DE VERDURA huevo duro y tomate casero HAMBURGUESA DE POLLO al horno con champiñón rehogado FRUTA Cena: Pescado con verduras. Yogur	15 JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria, cebolla, puerro...) FILETE DE HALIBUT enharinado con menestra de verduras YOGUR Cena: Verduras con carne. Fruta	16 ENSALADA PRIMAVERA (lechuga, cebolleta , pepino, tomate, atún, y aceitunas) ALBÓNDIGAS DE TERNERA al horno con cebolla y zanahoria y patatas asadas FRUTA Cena: Pescado y ensalada. Yogur	17 LENTEJAS CON VERDURA zanahoria y patata , cebolla y puerro CHULETITAS DE PAVO A LA PLANCHA con ensalada de lechuga y maíz FRUTA Y LÁCTEO Cena: Tortilla de verduras y arroz. Fruta	18 ARROZ BLANCO con tomate casero FILETE MERLUZA al horno con calabacín al horno FRUTA Cena: Consomé y carne blanca. Yogur
21 MACARRONES con tomate casero y verduras MERLUZA A LA ROMANA con brócoli FRUTA Cena: Verduras y pescado. Yogur	22 PURÉ DE CALABAZA con puerro patata y / COLIFLOR AL HORNO GUISO DE TERNERA con patata asada FRUTA Y LÁCTEO Cena: Pasta y carne blanca. Fruta	23 GAZPACHO A LA ANDALUZA (pimiento, tomate pepino y aceite de oliva) CONTRAMUSLOS DE POLLO PEPI-TORIA (huevo, cebolla, harina...) con patatas fritas FRUTA Cena: Huevos con verduras. Yogur	24 ALUBIAS DE TOLOSA con verduras (Cebolla, Zanahoria, puerro, tomate y pimiento verde, rojo) CROQUETAS DE JAMÓN con ensalada De lechuga , tomate y maíz YOGUR Cena: Ensalada y pescado. Fruta	25 ARROZ GUISADO con magro (verduras y cerdo) BACALAO A LA BILABAINA al horno con salsa de tomate casero FRUTA Cena: Sopa de verduras y carne. Yogur
28 ENSALADA DE GARBANZOS con hortalizas FILETE DE LENGUADO rebozado con ensalada de lechuga y maíz FRUTA Cena: Carne blanca y verduras. Yogur	29 VICHYSOISE (puerro, patata, leche, aceite de oliva y pimienta)/ ACELGAS REHOGADAS HAMBURGUESA DE TERNERA con lechuga y maíz YOGUR Cena: Verduras y pescado. Fruta	30 GUISANTES CON JAMÓN / PURÉ DE CALABACÍN con patata y puerro LASAÑA DE ATÚN FRUTA Cena: Ensalada y carne. Yogur	31 PAELLA DE POLLO Y VERDURAS HUEVOS COCIDOS con ensalada de lechuga. tomate, pepino y maíz FRUTA Cena: Verduras y pescado. Fruta	

MENÚ VALIDADO POR EL SERVICIO DE ASESORAMIENTO NUTRICIONAL DEL MENÚ ESCOLAR DE LA CONSEJERÍA DE SANIDAD DE LA COMUNIDAD DE MADRID.



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE SANIDAD

El menú diario va acompañado de agua y pan.

Las frutas son frescas y de temporada.

Los productos que consumimos son generalmente frescos no procesados y la recepción diaria.
La sal es yodada.

Los lácteos :
Pascual / Danone

Para la elaboración de los platos utilizamos aceite de oliva virgen y aceite de girasol.