

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 SAN JACOBO FRESCO DE POLLO Y QUESO con ensalada de lechuga , tomate ... YOGUR Merienda: Fruta y pan con jamón Cena: Pescado y verduras. Fruta	4 LENTEJAS ESTOFADAS (zanahoria, patata, puerro, cebolla, ajo, pimiento) HUEVOS GRATINADOS AL HORNO tomate y bechamel con champiñón YOGUR Merienda: Fruta y galletas Cena: Sopa y ternera
7 JUDÍAS verdes rehogadas con patata y zanahoria MERLUZA REBOZADA con ensalada de lechuga y maíz YOGUR Merienda: Macedonia de frutas Cena: Carne con ensalada. Fruta	8 SOPA DE COCIDO con fideo fino COCIDO COMPLETO garbanzo, carne y verdura YOGUR Merienda: Frutas variadas Cena: Verduras y pescado. Fruta	9 PURÉ DE BRÓCOLI POLLO ASADO con patata fritas YOGUR Merienda: Fruta y galletas Cena: Tortilla huevos con ensalada Fruta	10 ARROZ A LA MILANESA con york y queso BACALAO con pisto YOGUR Merienda: Fruta y pan con paté Cena: verduras y carne blanca. Fruta	11 JUDÍAS PINTAS ajo, pimiento verde TORTILLA DE PATATA con ensalada de lechuga y tomate natural YOGUR Merienda: Fruta y vaso de leche Cena: verduras y pescado . Fruta
14 LACITOS DE VERDURA huevo duro y tomate casero HAMBURGUESA DE POLLO al horno con champiñón YOGUR Merienda: Macedonia de frutas Cena: Pescado con verduras. Fruta	15 JUDÍAS BLANCAS CON VERDU. (zanah., cebolla, puerro...) FILETE DE HALIBUT rebozado con menestra de verduras YOGUR Merienda: Frutas variadas Cena: Verduras con carne. Fruta	16 ENSALADA PRIMAVERA (Lech. Pep.,tom., atún, y aceitunas sin hueso) ALBÓNDIGAS DE TERNERA con cebolla y zanahoria y patatas asadas YOGUR Merienda: Fruta y galletas Cena: Pescado y verduras. Fruta	17 LENTEJAS CON VERDURA zanahoria y patata ,cebolla y puerro CHULETITAS DE PAVO con ensalada de lechuga y y maíz YOGUR Merienda: Fruta y vaso de leche Cena: Sopa y tortilla de jamón. Fruta	18 ARROZ BLANCO con tomate casero MERLUZA al horno con calabacín YOGUR Merienda: Fruta y pan con queso Cena: Consomé y carne blanca. Fruta
21 MACARRONES con tomate casero y orégano MERLUZA A LA ROMANA con brócoli YOGUR Merienda: Macedonia de frutas Cena: Verdura y carne blanca. Fruta	22 PURÉ DE CALABAZA con patata y puerro / COLIFLOR GUIISO DE TERNERA con patata asada YOGUR Merienda: Frutas variadas Cena: Pasta y pescado. Fruta	23 GAZPACHO A LA ANDALUZA (pimiento, tomate pepino ...) CONTRAMUSLOS DE POLLO PEPI-TORIA (huevo, cebolla...) con patatas fritas YOGUR Merienda: Fruta y galletas Cena: Huevos con verduras. Fruta	24 ALUBIAS DE TOLOSA (Cebolla, Zanahoria, puerro, tomate...) CROQUETAS DE JAMÓN con ensalada de lechuga, tomate y maíz YOGUR Merienda: Fruta y vaso de leche Cena: Verduras y pescado. Fruta	25 ARROZ con magro (verduras y cerdo) BACALAO al horno con salsa de tomate casero YOGUR Merienda: Fruta y pan con paté Cena: Sopa de pasta y carne. Fruta
28 ENSALADA DE PASTA CON LEGUM-BRE , atún, aceitunas, tomate natural... FILETE DE LENGUADO rebozado con ensalada de lechuga y maíz YOGUR Merienda: Macedonia de frutas Cena: Carne blanca y verdura. Fruta	29 VICHYSOISE (puerro, patata, leche, aceite de oliva y pimienta) HAMBURGUESA de ternera con lechuga y zanahoria YOGUR Merienda: Frutas variadas Cena: Verduras y pescado. Fruta	30 PURÉ DE CALABACÍN con patata y puerro LASAÑA DE ATÚN con bechamel al horno YOGUR Merienda: Fruta y galletas Cena: Ensalada y carne. Fruta	31 PAELLA DE POLLO Y VERDURAS HUEVO DURO con ensalada de lechuga, tomate y pepino YOGUR Merienda: Fruta y vaso de leche Cena: Verduras y pescado. Fruta	

MENÚ VALIDADO POR EL SEVICIO 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.