

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>2</p> <p>LENTEJAS GUIADAS con verduras CROQUETAS DE JAMÓN Ensalada de tomate y maíz dulce FRUTA FRESCA MERIENDA: FRUTA Y YOGUR Cena: carne blanca y verduras. Lácteo</p>	<p>3</p> <p>PURÉ DE VERDURAS POLLO GUIADO Patatas fritas de guarnición FRUTA FRESCA Y VASO DE LECHE MERIENDA:FRUTA Y GALLETAS Cena: Pescado con ensalada. Fruta</p>	<p>4</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (tortilla, zanahoria y jamón york.) FILETE DE MERLUZA AL HORNO Menestra de verduras de guarnición FRUTA FRESCA MERIENDA: LECHE Y FRUTA Cena: ternera y hongos. Lácteo</p>
<p>7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y PUERRO ALBÓNDIGAS DE TERNERA GUIADAS Patatas asadas de guarnición YOGUR NATURAL MERIENDA: MACEDONIA DE FRUTAS Cena: Pescado y ensalada. Fruta</p>	<p>9</p> <p>SOPA DE COCIDO con fideos COCIDO COMPLETO (Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) Repollo rehogado FRUTA FRESCA. MERIENDA: FRUTA Y YOGUR Cena: Huevos y verduras. Lácteo</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES FILETE DE LIMANDA AL HORNO con limón Patatas panadera FRUTA FRESCA Y VASO DE LECHE MERIENDA: FRUTA Y GALLETAS Cena: Pasta y carne blanca. Fruta</p>	<p>11</p> <p>JUDÍAS BLANCAS guisadas con verduras HUEVOS COCIDOS Pisto de guarnición. FRUTA FRESCA MERIENDA:LECHE Y FRUTA Cena: Pescado y ensalada. Lácteo</p>
<p>14</p> <p>ESPAGUETI con carne y salsa de tomate casero FILETE DE MERLUZA REBOZADO Lechuga y zanahoria de guarnición FRUTA DEL TIEMPO MERIENDA:YOGUR Y GALLETAS Cena: Verduras y carne blanca. Lácteo</p>	<p>15</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS GUIADAS POLLO ASADO Patatas asadas de guarnición YOGUR NATURAL MERIENDA:MACEDONIA DE FRUTAS Cena: Pescado y ensalada. Fruta</p>	<p>16</p> <p>JUDÍAS PINTAS GUIADAS con verduras JAMÓN COCIDO Y QUESO REBOZADO con zanahoria baby rehogada de guarnición. FRUTA FRESCA MERIENDA:FRUTA Y YOGUR Cena: Verdura y pescado. Lácteo</p>	<p>17</p> <p>PATATAS GUIADAS con costilla de cerdo LOMO DE BACALAO al horno Tomate y calabacín de guarnición FRUTA FRESCA Y VASO DE LECHE MERIENDA: FRUTA Y GALLETAS Cena: Carne blanca y Ensalada. Fruta</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS GUIADAS con verduras TORTILLA DE PATATA con ensalada de lechuga y maíz dulce de guarnición FRUTA FRESCA MERIENDA: LECHE Y FRUTA Cena: Hongos y carne. Lácteo</p>
<p>21</p> <p>TALLARINES salteados al ajillo FILETE DE HALIBUT al horno Crema de champiñón FRUTA DEL TIEMPO MERIENDA: YOGUR Y GALLETAS Cena: Ensalada y carne. Lácteo</p>	<p>22</p> <p>JUDÍAS BLANCAS guisadas con verduras TORTILLA FRANCESA al horno Ensalada de lechuga y tomate YOGUR NATURAL MERIENDA:MACEDONIA DE FRUTAS Cena: Verduras y ternera. Fruta</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI POLLO EN PEPITORIA con verduras guisadas Arroz blanco de guarnición. FRUTA FRESCA MERIENDA:FRUTA Y YOGUR Cena: Pescado y Hortalizas Lácteo</p>	<p>24</p> <p>SOPA DE COCIDO con fideos COCIDO COMPLETO (Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...) Repollo rehogado FRUTA FRESCA Y VASO DE LECHE MERIENDA: FRUTA Y GALLETAS Cena: Pescado y verduras. Fruta</p>	<p>25</p> <p>ACELGAS rehogadas. BACALAO AL HORNO Patatas a la panadera de guarnición FRUTA FRESCA MERIENDA: LECHE Y FRUTA Cena: Ensalada y carne blanca. Lácteo</p>
<p>28</p> <p>MACARRONES con tomate casero y queso FILETE DE LIMANDA al horno con limón. Menestra de guarnición. FRUTA FRESCA MERIENDA: YOGUR Y GALLETAS Cena: Ternera y verduras. Lácteo</p>	<p>29</p> <p>JUDÍAS PINTAS guisadas con verduras CHULETITAS DE PAVO AL HORNO Ensalada de lechuga zanahoria rallada de guarnición YOGUR NATURAL MERIENDA: MACEDONIA DE FRUTAS Cena: Arroz y Pescado. Fruta</p>	<p>30</p> <p>CREMA DE CALABACÍN (calabacín, puerro...) HAMBURGUESAS DE TERNERA al horno. Patatas fritas de guarnición FRUTA FRESCA MERIENDA: FRUTA Y YOGUR Cena: Ensalada y pescado. Lácteo</p>	<p>31</p> <p>JUDÍAS VERDES rehogadas con zanahoria FILETE DE MERLUZA AL HORNO Patatas cocidas a la gallega con pimentón y aceite de oliva FRUTA FRESCA Y VASO DE LECHE MERIENDA: FRUTA Y GALLETAS Cena: Verduras y carne blanca. Fruta</p>	

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

La mayoría de los platos se elaboran en el horno evitando los fritos y cuando lo hacemos , en aceite de un solo uso.

El menú diario va acompañado de agua y pan.

Las frutas son frescas y de temporada.