

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

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

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.