

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1 JUDÍAS BLANCAS <i>con verduras</i> TORTILLA DE PATATA ENSALADA <i>de lechuga y zanahoria rallada</i> FRUTA FRESCA Cena: Verduras y pescado. Lácteo</p>
<p>4 ESPAGUETI <i>con salsa de tomate casero y carne picada</i> FILETE DE LIMANDA <i>rebozado</i> VERDURAS <i>de guarnición</i> FRUTA FRESCA Cena: Verduras y carne. Lácteo</p>	<p>5 LENTEJAS GUIADAS <i>con verduras</i> POLLO ASADO PISTO <i>de guarnición</i> YOGUR NATURAL Cena: pescado y ensalada. Fruta</p>	<p>6 CREMA DE PUERRO Y CALABAZA FILETE DE BACALAO <i>con salsa de tomate</i> ARROZ BLANCO <i>de guarnición</i> FRUTA FRESCA Cena: Verduras y carne. Lácteo</p>	<p>7 MENESTRA DE VERDURAS <i>al horno</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA <i>guisadas</i> PATATAS ASADAS <i>de guarnición</i> FRUTA Y VASO DE LECHE Cena: Pasta y pescado. Fruta</p>	<p>8 SOPA DE COCIDO <i>con fideos</i> COCIDO COMPLETO (<i>Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...</i>) REPOLLO <i>rehogado</i> FRUTA FRESCA. Cena: Verduras y huevos. Lácteo</p>
<p>11 MACARRONES <i>con tomate casero y queso</i> MERLUZA REBOZADA LECHUGA Y ZANAHORIA <i>de guarnición</i> FRUTA DEL TIEMPO Cena: Verduras y carne blanca. Lácteo</p>	<p>12 JUDÍAS PINTAS <i>Guisadas con verduras</i> HAMBURGUESA DE TERNERA <i>al horno</i> SALSA DE CHAMPIÑÓN <i>de guarnición</i> YOGUR NATURAL Cena: Pescado y ensalada. Fruta</p>	<p>13 PAELLA DE CARNE <i>con verduras</i> ENSALADA DE LECHUGA, tomate, maíz, atún y zanahoria rallada FRUTA FRESCA Cena: Verdura y pescado. Lácteo</p>	<p>14 CREMA DE BRÓCOLI (<i>patata, puerro...</i>) FILETE DE LENGUADO <i>en salsa de limón</i> PATATAS PANADERA FRUTA FRESCA Y VASO DE LECHE Cena: Pasta y carne blanca. Fruta</p>	<p>15 LENTEJAS GUIADAS <i>con verduras</i> TORTILLA FRANCESA. ENSALADA <i>de lechuga y tomate.</i> FRUTA FRESCA Cena: Verduras y pescado. Lácteo</p>
<p>18 TALLARINES <i>salteados al ajillo</i> FILETE DE MERLUZA <i>Rebozado</i> ENSALADA <i>de lechuga y maíz</i> FRUTA FRESCA Cena: Verdura y carne. Lácteo</p>	<p>19 JUDÍAS BLANCAS <i>guisadas con verduras</i> HUEVOS COCIDOS PISTO <i>de guarnición</i> YOGUR NATURAL Cena: Ensalada y ternera. Fruta</p>	<p>20 CREMA DE CALABAZA (<i>calabaza, puerro y patata</i>) POLLO AL CHILINDRÓN ARROZ BLANCO <i>de guarnición</i> FRUTA FRESCA Cena: Pescado y verduras. Lácteo</p>	<p>21 JUDÍAS VERDES <i>rehogadas con zanahoria</i> FILETE DE MERLUZA AL HORNO. PATATAS COCIDAS <i>a la gallega con pimentón y aceite de oliva</i> FRUTA FRESCA Y VASO DE LECHE Cena: Arroz y carne blanca. Fruta</p>	<p>22 SOPA DE COCIDO <i>con fideos</i> COCIDO COMPLETO (<i>Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...</i>) REPOLLO <i>rehogado</i> FRUTA FRESCA. Cena: Verduras y huevos. Lácteo</p>
<p>25 ESPAGUETI CARBONARA FILETE DE LENGUADO <i>al horno</i> VERDURAS <i>asadas</i> FRUTA FRESCA Cena: Ternera y verduras. Lácteo</p>	<p>26 JUDÍAS PINTAS <i>guisadas con verduras</i> TORTILLA DE PATATA. <i>Ensalada de lechuga y tomate de guarnición</i> YOGUR NATURAL Cena: Ensalada y carne blanca. Fruta</p>	<p>27 CREMA DE CALABACÍN (<i>calabacín, puerro...</i>) ALBÓNDIGAS DE TERNERA <i>al horno.</i> PATATAS FRITAS <i>de guarnición</i> FRUTA FRESCA Cena: Arroz y pescado. Lácteo</p>	<p>28 SOPA <i>de verduras</i> POLLO EN PEPITORIA <i>con verduras</i> ARROZ BLANCO <i>de guarnición.</i> FRUTA FRESCA Y VASO DE LECHE Cena: Ensalada y pescado. 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

El menú diario va acompañado de agua y pan.

Las frutas son frescas y de temporada.

La mayoría de los platos son elaborados al horno para evitar los fritos.

Cuando freímos, en aceite de un solo uso, desechando el sobrante para reciclar.