

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

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

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.