

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Judías verdes rehogadas con zanahoria Filete de merluza empanado Patatas asadas Fruta Merienda: Fruta y leche
4 Tallarines con tomate, queso rallado y albahaca Tortilla de jamón al horno Zanahoria rehogada Fruta Merienda: Yogur y galletas Cena: Pescado con verduras. Yogur	5 Lentejas guisadas con patata Lomos de bacalao al horno Pisto de guarnición Yogur Merienda: Macedonia de frutas Cena: Verduras y carne blanca. Fruta	6 Paella de carne y verduras Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún Fruta Merienda: Fruta y yogur Cena: Tortilla con verduras. Yogur	7 Sopa de cocido con fideo fino Cocido completo (garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta y vaso de leche Merienda: Fruta y galletas Cena: Pescado con verduras. Fruta	8 Crema de calabaza Merluza a la gallega al horno Patata asada y pimentón dulce. Fruta Merienda: Fruta y leche Cena: Arroz y carne blanca. Yogur
11 Macarrones napolitana con tomate Hamburguesa de ternera al horno Brócoli rehogado al ajillo Fruta Merienda: Yogur y galletas Cena: Pescado con verduras. Yogur	12 Judías blancas guisadas con chorizo Filete de hálibut rebozado Ensalada de lechuga y maíz Yogur Merienda: Macedonia de frutas Cena: Verduras con carne. Fruta	13 Menestra de verduras guisadas Solomillos de pollo al horno en salsa de cebolla Patatas fritas de guarnición Fruta Merienda: Fruta y yogur Cena: Pescado y ensalada. Yogur	14 Sopa de verduras con fideos Pastel de carne casero Puré de patata Fruta y vaso de leche Merienda: Fruta y galletas Cena: Tortilla de verduras. Fruta	15 Lentejas guisadas con verduras Merluza al horno Guisantes rehogados Fruta Merienda: Fruta y Leche Cena: Consomé y carne blanca. Yogur
18 Espagueti con salsa de tomate y carne picada Filete de lenguado enharinado Salsa de champiñón Fruta Merienda: Yogur y galletas Cena: Verduras y carne.. Yogur	19 Crema de verduras Albóndigas de pollo guisadas Patatas asadas de guarnición Yogur Merienda: Macedonia de frutas Cena: Pasta y pescado. Lácteo	20 Sopa de cocido con fideo fino Cocido completo (garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria) Repollo rehogado Fruta Merienda: Fruta y yogur Cena: Pescado con verduras. Yogur	21 Arroz tres delicias Bacalao al horno Zanahoria asada Fruta y vaso de leche Merienda: Fruta y galletas Cena: Verduras y carne blanca. Fruta	22 Judías pintas guisadas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta Merienda: Fruta y leche Cena: Verduras y pescado. Lácteo
25 Arroz blanco con tomate casero Filete de merluza rebozado Verduras asadas Fruta Merienda: Yogur y galletas Cena: Consomé y carne. Yogur	26 Lentejas guisadas con verduras Huevos cocidos Pisto de guarnición Yogur Merienda: Macedonia de frutas Cena: Verduras y pescado. Fruta	27 Judías verdes rehogadas Pollo asado Patatas fritas Fruta Merienda: Fruta y yogur Cena: Pasta y pescado. Lácteo	28 Sopa de ave con fideo Ragout de ternera guisada Patatas asadas Fruta y leche Merienda: Fruta y galletas Cena: Verduras y huevo	29 Alubias blancas guisadas con verduras Lomos de bacalao al horno Verduras con tomate rehogadas Fruta Merienda: Fruta y leche Cena: Sopa y carne blanca. Lácteo

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

Las frutas son frescas y de temporada. El menú diario va acompañado de agua y pan. Para la elaboración de los platos utilizamos aceite de oliva virgen y aceite de girasol.

Los productos que consumimos son generalmente frescos no procesados y la recepción diaria. La sal es yodada.

Los lácteos : Pascual / Danone