

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>FESTIVO</p> | <p>2</p> <p>Judías verdes rehogadas San Jacobo</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Pollo a la plancha y ensalada. Fruta</p> | <p>3</p> <p>Sopa de cocido (jamón , huesos , pollo , gallina y morcillo)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...)</p> <p>Yogur natural</p> <p>Cena: pescado y verduras. Fruta</p> | <p>4</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filete de merluza rebozado con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Pasta y carne blanca. Fruta</p> |
| <p>7</p> <p>Lacitos de verdura con tomate casero</p> <p>Croquetas de pescado con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Verduras y carne. Lácteo</p> | <p>8</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Verduras y pescado. Lácteo</p> | <p>9</p> <p>Paella de pollo y verduras</p> <p>Ensalada (lechuga, tomate, maíz, y zanahoria rallada)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Verduras y carne blanca. Fruta</p> | <p>10</p> <p>Puré de calabaza con puerro</p> <p>Albóndigas de ternera con patatas asadas.</p> <p>Yogur natural</p> <p>Cena: Pasta y pescado. Fruta</p> | <p>11</p> <p>Judías blancas guisadas con verduras</p> <p>Lomos de bacalao con pisto</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Pollo a la plancha y ensalada. Lácteo</p> |
| <p>14</p> <p>Espagueti salteados al ajillo</p> <p>Merluza empanada con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Ensalada y carne blanca. Lácteo</p> | <p>15</p> <p>Sopa de cocido (jamón , huesos , pollo , gallina y morcillo)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, carne, verdura, patata y zanahoria...)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: pescado y ensalada. Fruta</p> | <p>16</p> <p>Menestra de verduras guisadas</p> <p>Pollo asado con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: arroz y pescado. Lácteo</p> | <p>17</p> <p>Patatas guisadas con costillas</p> <p>Varitas de merluza y ensalada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: carne blanca y verduras. Fruta</p> | <p>18</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Pasta y pescado., Lácteo</p> |
| <p>21</p> <p>Tallarines con carne y salsa de tomate casero</p> <p>Filete de merluza rebozado</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Verduras y carne. Fruta</p> | <p>22</p> <p>Judías blancas guisadas con verduras</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Ensalada y ternera. Lácteo</p> | <p>23</p> <p>Brócoli al vapor.</p> <p>Pollo en salsa de zanahoria con patatas</p> <p>Yogur natural</p> <p>Cena: Pescado y arroz . Fruta</p> | <p>24</p> <p>Sopa de cocido (jamón , huesos , pollo , gallina y morcillo)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, carne, repollo, patata y zanahoria...)</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: pescado y verduras. Fruta</p> | <p>25</p> <p>Arroz blanco con tomate casero</p> <p>Bacalao enharinado con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Verduras y carne blanca. Lácteo</p> |
| <p>28</p> <p>Macarrones con tomate casero y queso</p> <p>Merluza al horno con limón.</p> <p>Fruta fresca</p> <p>cena: Ternera y verduras. Lácteo</p> | <p>29</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Fruta fresca</p> <p>Cena: Ensalada y pescado. Lácteo</p> | <p>30</p> <p>Puré de calabaza con puerro</p> <p>Albóndigas de ternera con patatas</p> <p>Yogur natural</p> <p>Cena: huevo y pescado. Fruta</p> | | |

El menú diario se adapta a las necesidades específicas de cada una de las alergias alimentarias.



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.