

LUNES
Monday

COCINAS
CENTRALES

7 Puré de verduras
variadas
Lacón al horno a la
Gallega (patata
cocida)
Fruta fresca

14 Crema de guisantes
Cinta de lomo asada
con ensalada de
colores
Fruta fresca

21
VACACIONES

28
VACACIONES

MARTES
Tuesday

1 Judías pintas con
verduras
Fletan a la andaluza
con ensalada de
colores
Fruta fresca

8 Judías blancas
estofadas
(verduras)
Abadejo rebozado
con ensalada verde
Fruta fresca

15 Espaguetis con
tomate
Empanadillas de atún
con ensalada del
tiempo
Fruta fresca

22
VACACIONES

29
VACACIONES

MIÉRCOLES
Wednesday

2 Patatas guisadas
con magro
Huevos con
bechamel y
ensalada del tiempo
Fruta fresca

9 Brócoli con jamón
y patata
Pollo guisado a la
riojana (pimiento
y verduras)
Fruta fresca

16 Olla cordobesa
(garbanzos con verduras)
Hamburguesa de
ternera al horno con
tomate y patata
Fruta fresca

23
VACACIONES

30 Arroz blanco con
salsa de tomate
Tortilla de caballa
con ensalada verde
Melocotón en almíbar

JUEVES
Thursday

3 Sopa de cocido
(fideos y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de cerdo y
ternera)
Fruta fresca

10 Arroz a la cubana
(huevo duro)
Albóndigas de
ternera al horno en
salsa con setas
Fruta fresca

17 Paella mixta
(carne de pollo, pescado,
marisco y verduras)
Tortilla de chorizo con
rodajas de tomate
natural
Petit-suisse

24
VACACIONES

31 Lentejas caseras
(verduras y chorizo)
Merluza a la romana
con ensalada de
colores
Fruta fresca

VIERNES
Friday

4 Macarrones
gratinados
(tomate y queso)
Filete de lenguadina
al horno en salsa
con patatas
Yogur

11 Lentejas guisadas
con verduras
Merluza al horno
en salsa marinera
Actimel

18
VACACIONES

25
VACACIONES

MARZO
2016

MENUS IN ENGLISH

- 1 **M** - Pinto beans with vegetables - Floured halibut with colors salad - Fresh fruit
- 2 **X** - Potatoes stewed with lean pork - Eggs with béchamel and seasonal salad - Fresh fruit
- 3 **J** - Cocido soup- Complete cocido - Fresh fruit
- 4 **V** - Gratin macaroni - Baked witch flounder filet in sauce with potatoes - Yogurt
-
- 7 **L** - Pureed mixed vegetables - Galician Lacon - Fresh fruit
- 8 **M** - Stewed white beans - Breaded Atlantis Pollock with green salad - Fresh fruit
- 9 **X** - Broccoli with ham and potatoes - Stewed chicken with peppers - Fresh fruit
- 10 **J** - Rice and boiled egg with tomato sauce- Baked veal meatballs in sauce with mushrooms - Fresh fruit
- 11 **V** - Stewed lentils with vegetables - Baked hake in sailor sauce - Actimel
-
- 14 **L** - Cream of green peas - Roast pork loin with colors salad - Fresh fruit
- 15 **M** - Spaghetti with tomato - Tuna mini-pies with seasonal salad - Fresh fruit
- 16 **X** - Cordoba pot - Veal hamburger with tomato and potatoes - Fresh fruit
- 17 **J** - Mixed paella - Chorizo omelet with natural tomato slices - Petit-suisse
- 18 **V** - Holiday
-
- 21 **L** - Holiday
- 22 **M** - Holiday
- 23 **X** - Holiday
- 24 **J** - Holiday
- 25 **V** - Holiday
-
- 28 **L** - Holiday
- 29 **M** - Holiday
- 30 **X** - White rice with tomato sauce - Mackerel omelet with green salad - Peach in syrup
- 31 **J** - Homemade lentils - Hake in batter with colors salad - Fresh fruit

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- 1 **M** - ROLLITOS DE PRIMAVERA - FILETE DE TERNERA - FRUTA
- 2 **X** - ALCAHOFAS CON JAMÓN - SALMÓN AL HORNO - FRUTA
- 3 **J** - CREMA DE PUERROS - FILETE DE POLLO CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
- 4 **V** - ENSALADA MIXTA - PERRITOS CALIENTES - FRUTA
-
- 7 **L** - MENESTRA DE VERDURAS- ROTTI DE PAVO ASADO - FRUTA
- 8 **M** - ENSALADA DE PASTA - BACALAO CON TOMATE - FRUTA
- 9 **X** - CREMA DE CALABAZA - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 10 **J** - ENSALADA MIXTA - EMPERADOR A LA PLANCHA - FRUTA
- 11 **V** - HAMBURGUESA COMPLETA CON ENSALADA - FRUTA
-
- 14 **L** - SOPA DE FIDEOS - HUEVOS RELLENOS DE ATÚNY TOMATE - FRUTA
- 15 **M** - REPOLLO - FILETE DE CERDO - FRUTA
- 16 **X** - ENSALADA MIXTA - LUBINA AL HORNO CON PATATA ASADA - FRUTA
- 17 **J** - BERENJENA REBOZADAS A LA MIEL - LENGUADO AL HORNO - FRUTA
- 18 **V** - FESTIVO
-
- 21 **L** - FESTIVO
- 22 **M** - FESTIVO
- 23 **X** - FESTIVO
- 24 **J** - FESTIVO
- 25 **V** - FESTIVO
-
- 28 **L** - FESTIVO
- 29 **M** - FESTIVO
- 30 **X** - ENSALADA MIXTA - GALLOA LA ANDALUZA - FRUTA
- 31 **J** - JUDÍAS VERDES - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - FRUTA



MENÚ GENERAL COCINAS



Marzo 2016

Menú Escolar