

Ejemplo del menú escolar de un mes

	LUNES	MARTES
	1	2
Semana 1	1º: Crema de calabacín 2º: Rodaja de merluza en salsa (cebolla, ajo, perejil) G: Patatas cocidas Postre 1: Manzana Pan y agua	1º: Lentejas guisadas con jamón 2º: Huevo cocido G: Ensalada de rodajas de tomate Postre 1: Naranja Pan y agua
	8	9
Semana 2	1º: Sopa de verduras 2º: Calamares en su tinta G: Arroz blanco Postre 1: Piña en almíbar Pan y agua	1º: Sopa de cocido con fideos 2º: Cocido completo G: (sin guarnición) Postre 1: Naranja Postre 2: Vaso de leche Pan y agua
	15	16
Semana 3	1º: Puré de garbanzos 2º: Canelones de atún G: Ensalada de lechuga, cebolla y tomate Postre 1: Manzana Postre 2: Leche sola Pan y agua	1º: Sopa de verduras 2º: Huevos fritos G: Arroz blanco con salsa de tomate Postre 1: Plátano Postre 2: Leche sola Pan y agua
	22	23
Semana 4	1º: Potaje de judías blancas, garbanzos y verduras 2º: Filete de merluza rebozado G: Ensalada de lechuga y tomate Postre 1: Pera Pan y agua	1º: Alcachofas rehogadas con jamón 2º: Filete de lenguado a la plancha G: Puré de patatas Postre 1: Mandarina Postre 2: Leche sola Pan y agua
	29	30
	FIESTA	FIESTA

G: Guarnición



**MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****3**

1º: Macarrones con bechamel
 2º: Filete de cerdo a la plancha
 G: Judías verdes con salsa de tomate
 Postre 1: Pera
 Pan y agua

4

1º: Menestra de verduras guisadas
 2º: Estofado de ternera en salsa con verduras
 G: Arroz blanco
 Postre 1: Yogur
 Pan y agua

5

1º: Ensalada de patatas, huevo, atún y hortalizas
 2º: Boquerones fritos
 G: Verduras guisadas
 Postre 1: Plátano
 Pan y agua

10

1º: Espaguetis gratinados
 2º: Tortilla de queso
 G: Champiñones rehogados
 Postre 1: Pera
 Pan y agua

11

1º: Paella de carne y marisco
 2º: Empanadillas de atún
 G: Ensalada de rodajas de tomate
 Postre 1: Macedonia de frutas
 Pan y agua

12

1º: Guisantes con jamón
 2º: Filete de pollo empanado
 G: Patatas fritas
 Postre 1: Yogur
 Pan y agua

17

1º: Patatas guisadas con calamares
 2º: Varitas de pescado
 G: Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
 Postre 1: Melocotón en almíbar
 Postre 2: Leche sola
 Pan y agua

18

1º: Lentejas guisadas con verduras
 2º: Tortilla de calabacín
 G: Ensalada de lechuga
 Postre 1: Manzana
 Postre 2: Leche sola
 Pan y agua

19

1º: Arroz frito con gambas, jamón de york y guisantes
 2º: Bonito con salsa de tomate
 G: Ensalada de lechuga, cebolla y tomate
 Postre 1: Flan de huevo
 Postre 2: Leche sola
 Pan y agua

24

1º: Patatas guisadas con pescado
 2º: Filete de pavo asado
 G: Champiñones rehogados
 Postre 1: Manzana
 Postre 2: Leche sola
 Pan y agua

25

1º: Sopa de cocido con fideos
 2º: Cocido completo (garbanzos, carne, verdura)
 G: (sin guarnición)
 Postre 1: Pera
 Pan y agua

26

1º: Judías verdes con salsa de tomate
 2º: Filete de ternera a la plancha
 G: Patatas fritas
 Postre 1: Flan de huevo
 Pan y agua