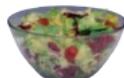


Ejemplo del menú escolar de un mes

	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: Portajue 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