

















































# DESAYUNO Y COMIDA TERCER TRIMESTRE ESCUELA HOGAR MARTÍNEZ MONTAÑÉS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Desayuno</b>	Leche y zumo natural de naranja.  Pan blanco e integral  Aceite de oliva y tomate natural rallado.  Cereales y/o muesli.  Bizcocho casero.  Fruta. 	Leche y zumo natural de naranja.  Pan blanco e integral  Aceite de oliva y tomate natural rallado.  Cereales y/o muesli.  Galletas.  Fruta. 	Leche y zumo natural de naranja.  Pan blanco e integral  Aceite de oliva y tomate natural rallado.  Cereales y/o muesli.  Bizcocho casero.  Fruta. 	Leche y zumo natural de naranja.  Pan blanco e integral  Aceite de oliva y tomate natural rallado.  Cereales y/o muesli.  Magdalenas.  Fruta. 	Leche y zumo natural de naranja.  Pan blanco e integral  Aceite de oliva y tomate natural rallado.  Cereales y/o muesli.  Bizcocho casero.  Fruta. 

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Primera semana</b>	Arroz tres delicias casero (taquitos de jamón york, gambas, tortilla y guisantes)  Carbonero a la plancha y pisto casero (pimiento rojo, verde, cebolla, calabacín y berenjena)  Plátano.  Pan integral/ blanco y agua. 	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo cocido.  Estofado de ternera con zanahorias, judías verdes y champiñón.  Naranja  Pan integral/ blanco y agua. 	Ensalada de lechuga, tomate y pepino.  Lentejas con arroz y verduras.  Boquerones fritos.  Pera  Pan integral/blanco y agua. 	Ensalada de judías verdes, tomate y zanahoria.  Macarrones con salsa de tomate casera y atún.  Sandia .  Pan integral/ blanco y agua. 	Ensalada de judías blancas con pimiento verde, rojo, tomate, cebolla y huevo cocido.  Gazpacho casero.  Croquetas caseras de pollo y calabaza con champiñón salteados..  Mandarinas  Pan integral/ blanco y agua. 
<b>Segunda semana</b>	Gazpacho y/ó pipirrana (picadillo de pimiento, tomate, cebolla, pepino)  Albóndigas de carne picada de pollo y ternera con salsa de tomate, cebolla, zanahoria y pimiento  Manzana.  Pan integral/ blanco y agua. 	Crema de calabaza, puerro y zanahoria.  Paella de pescado y verduras  Plátano.  Pan integral/ blanco y agua. 	Ensaladilla rusa ( patata, guisante, zanahoria, judías verdes, alcachofa, huevo cocido y atún) con mahonesa casera.  Guiso de bacalao con patatas y almejas.  Sandia .  Pan integral/ blanco y agua. 	Ensalada de lechuga, tomate, pepino y queso fresco.  Cocido de garbanzos con pollo y verduras(judías verdes, zanahoria y patata)  Naranja.  Pan integral/ blanco y agua. 	Cuscús salteado con verduras (calabacín, zanahoria y pimiento rojo).  Pavo al horno con alcachofas salteadas.  Melón .  Pan integral/ blanco y agua. 
<b>Tercera semana</b>	Crema de espinacas, cebolla y calabaza.  Espaguetis a la carbonara(nata, bacon y cebolla)  Naranja.  Pan integral/ blanco y agua. 	Salmorejo con taquitos de jamón serrano y huevo cocido.  Salmón al horno con patatas y pimientos asados.  Pera.  Pan integral/ blanco y agua. 	Lentejas guisadas con verduras( pimiento, cebolla, tomate, patata y calabacín)  Tortilla de espinacas.  Sandia.  Pan integral/ blanco y agua. 	Ensalada de arroz con maíz, pavo, tomate, pepino, zanahoria y cebolla.  Pollo guisado con cerveza ó vino blanco y champiñón.  Manzana.  Pan integral/ blanco y agua. 	Crema de guisantes y patata.  Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y pepino.  Plátano.  Pan integral/ blanco y agua. 
<b>Cuarta semana</b>	Gazpacho y/ó pipirrana (picadillo de pimiento, tomate, cebolla, pepino)  Tortilla de patatas con ensalada de pimientos rojos con atún.  Sandia.  Pan integral/ blanco y agua. 	Ensalada de pasta con atún, tomate, cebolla y queso fresco.  Merluza al horno con alcachofas salteadas.  Plátano.  Pan integral/ blanco y agua. 	Crema de garbanzos con verduras.  Tallarines salteados con taquitos de ternera y champiñón.  Melón .  Pan integral/ blanco y agua. 	Crema de coliflor con puerro, patata y zanahoria.  Hamburguesas de pollo con patatas y espárragos verdes.  Pera.  Pan integral/ blanco y agua. 	Judías blancas con arroz y verduras( pimiento, cebolla, calabacín y patata).  Boquerones fritos con ensalada de lechuga, tomate y pepino.  Manzana.  Pan integral/ blanco y agua. 