












































































































## DESAYUNO Y COMIDA SEGUNDO 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>	Ensalada de lechuga, naranja, cebolla, atún y queso fresco.  Albóndigas de carne picada de pollo y ternera con salsa de tomate, cebolla, zanahoria y pimiento.  Plátano.  Pan integral/ blanco y agua. 	Potaje de garbanzos con espinacas.  Tortilla de queso tierno y alcachofas cocidas.  Naranja  Pan integral/ blanco y agua. 	Crema de coliflor, calabaza y puerro.  Ternera guisada con patatas y menestra de verduras.  Pera  Pan integral/ blanco y agua. 	Judías verdes salteadas con jamón serrano y champiñones.  Tallarines a la carbonara(nata, bacon y cebolla).  Manzana.  Pan integral/ blanco y agua. 	Sopa de verduras y arroz.  Lomos de trucha sin espinas al horno con berenjenas, tomate y calabacín asados.  Mandarinas  Pan integral/ blanco y agua. 
<b>Segunda semana</b>	Crema de calabacín, cebolla y zanahoria.  Muslos de pollo en el horno con patatas y pimientos asados.  Plátano.  Pan integral/ blanco y agua. 	Lentejas con arroz estofadas con verduras( pimiento, cebolla, calabacín y patata).  Boquerones fritos con ensalada de tomate y pepino.  Mandarinas .  Pan integral/ blanco y agua. 	Ensalada de espinacas frescas, tomate cherry, zanahoria, taquitos de pechuga de pavo y queso fresco.  Fideua de marisco y pescado (pez espada, calamares, gambas, mejillones y almejas).  Manzana.  Pan integral/ blanco y agua. 	Crema de garbanzos con verduras( judías verdes, zanahoria, cebolla y puerro)  Tortilla de patata con guarnición de pimientos rojos asados.  Naranja.  Pan integral/ blanco y agua. 	Sopa de verduras con pasta de letras.  Arroz cocido y salteado con salchichas de pollo frescas, huevo frito y salsa de tomate casera.  Pera.  Pan integral/ blanco y agua. 
<b>Tercera semana</b>	Ensalada de lechuga, tomate, pepino, espárragos blancos y queso tierno.  Espaguetis boloñesa (salsa de tomate, carne picada de pollo y cebolla).  Pera.  Pan integral/ blanco y agua. 	Ensaladilla rusa ( patata, guisante, zanahoria, judías verdes, alcachofa, huevo cocido y atún) con mahonesa casera.  Merluza al horno con tomate y calabacín asado.  Mandarina.  Pan integral/ blanco y agua. 	Sopa de verduras con arroz y/o ensalada.  Estofado de ternera con champiñón, zanahoria, judías verdes y patata.  Naranja .  Pan integral/ blanco y agua. 	Ensalada de tomate, cebolla, pimiento rojo y pepino.  Cocido de garbanzos con pollo y verduras(judías verdes, zanahoria y patata)  Manzana.  Pan integral/ blanco y agua. 	Espinacas salteadas con ajos y gratinadas con queso tierno rallado.  Pollo a la plancha con ensalada de judías verdes, zanahoria y patata.  Plátano.  Pan integral/ blanco y agua. 
<b>Cuarta semana</b>	Macarrones con salsa de espinacas ( espinacas cocidas y nata).  Pavo al horno con berenjenas asadas.  Plátano.  Pan integral/ blanco y agua. 	Crema de coliflor, puerro y zanahoria.  Salchichas de pollo frescas con patatas a lo pobre con huevo y pimientos.  Mandarinas .  Pan integral/ blanco y agua. 	Crema de lentejas con verduras.  Calamar a la romana con ensalada de espinacas frescas, tomate y espárragos.  Naranja.  Pan integral/ blanco y agua. 	Arroz con taquitos de pechuga de pollo, cebolla, pimiento y zanahoria.  Tortilla de calabacín con tomate aliñado.  Manzana.  Pan integral/ blanco y agua. 	Judías blancas con arroz y verduras( pimiento, cebolla, calabacín y patata).  Rosada a la plancha y champiñón salteados con ajos y perejil.  Pera.  Pan integral/ blanco y agua. 