

DESAYUNO Y COMIDA PRIMER TRIMESTRE ESCUELA HOGAR MARTÍNEZ MONTAÑÉS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno	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
Primera semana	Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, patata, pimiento verde y cebolla) Tortilla francesa y ensalada variada (lechuga, tomate y pepino)  Yogurt.  Pan integral/ blanco y agua. 	Puré de patata (patata cocida y leche)  Salmón al horno y champiñones salteados con ajo y perejil. Uvas. Pan integral/ blanco y agua. 	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate, espárragos blancos y atún. Macarrones con salsa de tomate casera y carne picada de pollo salteada.  Pera Pan integral/ blanco y agua. 	Sopa de verduras con pasta de letras.  Cinta de lomo y brócoli al vapor. Plátano. Pan integral/ blanco y agua. 	Ensalada de tomate, cebolla y pimiento. Cocido de garbanzos con pollo y verduras (judías verdes, zanahoria y patata) Caballa en conserva. Mandarinas Pan integral/ blanco y agua. 
Segunda semana	Crema de espinacas, puerro y zanahoria. Arroz cocido y salteado con salchichas de pollo frescas y salsa de tomate casera. Melón. Pan integral/ blanco y agua. 	Salteado de verduras en taquitos (calabacín, berenjena, pimiento verde y rojo y cebolla) y/ó sopa de verduras casera. Pollo en el horno con patatas y tomates asados. Plátano. Pan integral/ blanco y agua. 	Judías blancas estofadas con arroz y verduras (pimiento, cebolla y patata). Boquerones fritos y ensalada de tomate, lechuga y pepino)  Yogurt.  Pan integral/blanco y agua. 	Espaguetis salteados con champiñón, calabacín y brócoli.  Estofado de ternera con champiñón, zanahoria y judías verdes. Naranja. Pan integral/ blanco y agua. 	Crema de lentejas en verduras (calabacín, tomate, pimiento y cebolla) Mero al horno y judías verdes en ensalada. Piña. Pan integral/blanco y agua. 
Tercera semana	Guisantes salteados con jamón serrano. Hamburguesas de pollo con zanahoria y berenjenas asadas. Yogurt.  Pan integral/ blanco y agua 	Potaje de garbanzos con espinacas. Tortilla francesa y tomate natural aliñado.  Pera. Pan integral/ blanco y agua. 	Ensalada de lechuga, tomate, aguacate, pepino y espárragos blancos. Paella de pescado y marisco (calamar, gambas y mejillones)  Uvas. Pan integral/ blanco y agua. 	Sopa de picadillo con fideos, pollo, taquitos de jamón y huevo cocido.  Carbonero a la plancha con salteado de champiñón, patata y coliflor. Mandarina. Pan integral/ blanco y agua. 	Alcachofas salteadas con taquitos de jamón york. Macarrones con salsa de tomate casera y carne picada de pollo salteada.  Manzana. Pan integral/ blanco y agua. 
Cuarta semana	Arroz tres delicias casero (trozos de jamón york, guisantes, tortilla y gambas) y/ó ensalada variada  Guiso de mero con zanahorias, alcachofas y judías verdes. Pera. Pan integral/ blanco y agua. 	Sopa de verduras con arroz. Pavo al horno con patatas, y pimientos asados. Naranja. Pan integral/ blanco y agua. 	Guiso de judías blancas con fideos, almejas y sepia.  Salchichas de pollo frescas con guarnición de ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. Yogurt.  Pan integral/ blanco y agua. 	Lentejas con arroz estofadas con verduras (pimiento, cebolla, calabacín y patata). Calamar a la plancha y brócoli y coliflor al vapor. Piña. Pan integral/ blanco y agua. 	Crema de calabaza, puerro, zanahoria y patata. Tortilla de patata con tomate aliñado con aceite y sal y berenjenas fritas.  Melón. Pan integral / blanco y agua. 