



# Centro Concertado Maria Madre - Politecnos

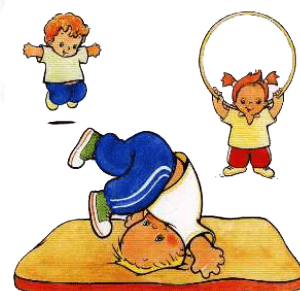
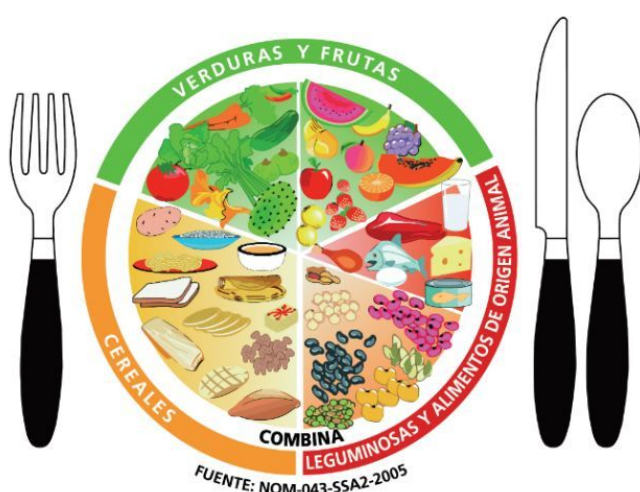
## COMEDOR ESCOLAR 2018 -2019

- Estos menús pueden estar sujetos a variaciones , según existencias y temporada.
- En caso de tener alguna duda sobre los menús escolares deberán de ponerse en contacto con el responsable del servicio de comedor.
- **Si su hijo es alérgico o tiene intolerancia a algún alimento debe de decirlo cuanto antes aportando el informe médico correspondiente.**
- Puede solicitar una tabla con todas las recetas de lo menús con sus correspondientes alérgenos.

2  
trimestre



### DISTRIBUCIÓN ADECUADA DE LAS CALORÍAS QUE APORTA LA DIETA EN LAS PRINCIPALES COMIDAS





# enero

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>07</b>	<b>08</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Macarrones con chorizo</li><li>• Croquetas de pollo y jamón con ensalada</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>	<b>09</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Paella valenciana</li><li>• Salmón a la plancha con verduras tempura</li><li>• Flan de huevo con nata</li></ul>	<b>10</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lentejas a la burgalesa</li><li>• Merluza en salsa verde con patatas</li><li>• Yogurt</li></ul>	<b>11</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Patatas en salsa verde</li><li>• Ternera guisada con champiñón</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>
<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alubias con chirlas</li><li>• Atún a la Vizcaína con dados de patata</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Espagueti Boloñesa</li><li>• Empanadillas de ternera y pollo</li><li>• Leche frita</li></ul>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lentejas con calabaza</li><li>• Merluza a la romana con patata panadera</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>	<b>17</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz con salchichas y verduras</li><li>• Tortilla patata con ensalada</li><li>• Bizcocho yogur con leche y cacao</li></ul>	<b>18</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Crema de calabacín</li><li>• Pechuga Villaroy con ensalada</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>
<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Potaje vigilia</li><li>• Albóndigas a la madrileñas</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tallarines carbonara</li><li>• Lirios con ensalada</li><li>• Arroz con leche</li></ul>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Judías verdes a la casera</li><li>• Alitas de pollo con setas y patatas</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>	<b>24</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ensalada de lentejas</li><li>• Calamares a la romana con ensalada</li><li>• Yogurt</li></ul>	<b>25</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de cocido</li><li>• Lomo de cerdo con pimientos</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>
<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Alubia con chorizo</li><li>• Ternera guisada con patatas</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pisto de verduras</li><li>• Salchichas con puré de patata</li><li>• Yogur</li></ul>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Patatas a la importancia</li><li>• Merluza a la plancha con ensalada</li><li>• Fruta del tiempo</li></ul>	<b>31</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Espagueti a la marinera</li><li>• Tortilla de chorizo con quesitos</li><li>• Tarta de galleta de chocolate</li></ul>	





# febrero

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**



**04**

- Repollo ajoarriero
- San Jacobo con ensalada
- Fruta del tiempo

**11**

- Fabada asturiana
- Sepia con tomate y dados de patata
- Fruta del tiempo

**18**

- Guisante con jamón
- Pollo asado con patatas fritas
- Fruta del tiempo

**25**

- Arroz a la cubana
- Salchichas Frankfurt
- Fruta del tiempo

**05**

- Lentejas con salmón
- Filete ruso con queso y aros de cebolla
- Fruta del tiempo

**12**

- Coliflor gratinada
- Nuggets de pollo con patatas rellenas de espinaca y calabaza.
- Petit suisse

**19**

- Crema de zanahoria
- Flamenquines con revuelto de huevo
- Yogur

**26**

- Lenteja con salmón
- Brocheta de pavo con ensalada
- Fruta del tiempo

**06**

- Arroz a la zamorana
- Lenguado molinera con patatas vapor.
- Brownie

**13**

- Arroz chipirones
- Soldaditos de Pavía con ensalada.
- Fruta del tiempo

**20**

- Canelones de atún
- Tigres con ensalada
- Bizcocho y batido de cacao

**27**

- Menestra de verduras
- Chuleta de cordero con patatas fritas
- Mousse de limón

**07**

- Crema de verduras
- Cordero guisado con puré de patata
- Macedonia de frutas

**14**

- Berenjena rellena
- Escalope milanesa con ensalada
- Fruta del tiempo

**21**

- Lentejas con fritos de calabacín
- Trucha con jamón y ensalada
- Fruta del tiempo

**28**

- Espaguetis con gamba y calabacín
- Anchoas rebozadas con ensalada de tomate
- Fruta del tiempo

**01**

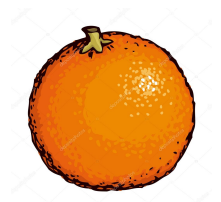
- Ensalada de arroz
- Lomo adobado con refrito de pimientos
- Fruta del tiempo
- Laña de carne a la italiana
- Cazón a la andaluza
- Fruta del tiempo

**15**

- Garbanzos estofados
- Merluza a la plancha con pimientos.
- Pastelitos de nata y crema

**22**

- Quiches variados
- Sardina a la plancha con patatas vapor
- Helado



# marzo

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

**04**



**11**

- Garbanzos con chorizo
- Ternera guisada con patata dado
- Fruta del tiempo

**18**

- Crema de guisante
- Cordero guisado con puré de patata
- Fruta del tiempo

**25**

- Alubias con chirlas
- Atún a la Vizcaína con dados de patata
- Fruta del tiempo

**05**

**12**

- Lentejas Xantaella (panceta y chorizo)
- Merluza al vapor con patatas panadera
- Yogurt

**19**

- Ensalada de pasta
- Emperador empanado con salsa de tomate
- Flan de queso

**26**

- Espagueti Boloñesa
- Filete de ternera a la plancha con patatas fritas
- Pannacota con frambuesa

**06**

- Macarrones con chorizo.
- Croqueta de gamba con ensalada
- Fruta del tiempo

**13**

- Arroz a la marinera
- Pechuga de pollo empanada con ensalada
- Fruta del tiempo

**20**

- Paella mixta
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta del tiempo

**27**

- Espagueti Boloñesa
- Merluza a la romana con ensalada
- Fruta del tiempo

**07**

- Patatas con mejillones
- Huevos fritos con chistorra y morcilla
- Crema catalana

**14**

- Crema Dubarry (de coliflor)
- Chuleta de Sajonia con ensalada
- Tarta de limón

**21**

- Sopa de pescado
- Pollo guisado con ensalada
- Fruta del tiempo

**28**

- Arroz con salchichas y verduras
- Lirios con refrito de pimientos
- Bizcocho yogur con leche y cacao

**08**

- Cocido madrileño
- Fruta del tiempo

**15**

- Ensalada cesar
- Salmón al horno con hortalizas
- Fruta del tiempo

**22**

- Tallarín chino con panceta y setas Shitake
- Empanada de atún con ensalada.
- Fruta del tiempo

**29**

- Judías verdes a la casera
- Alitas de pollo al ajillo con setas y patatas.
- Fruta del tiempo

