

## SUGERENCIAS PARA DESAYUNAR

### LÁCTEO

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón

### CEREAL

Pan, cereales y galletas

### FRUTA

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo zanahoria

### OTROS

Aceite de oliva: 2 veces en semana  
Mermelada y/o miel: 2 veces por semana  
Bollería: 1 vez por semana

## SUGERENCIAS PARA MERENDAR

### LÁCTEO Y/O FRUTA

Yogurt, leche, queso, etc.  
Fruta entera o zumo

### CEREALES

Pan, galletas, cereales, etc

### OTROS

Embutidos variados, fiambres de magro, etc.



fest | Valdepeñas  
Colegio Santísima Trinidad



Comedor con información disponible en materia de alergias e intolerancias alimentarias.



SOLICITEN INFORMACIÓN A NUESTRO PERSONAL, GRACIAS.

Comedor Escolar  
MARZO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>CREMA DE VERDURAS (PUERRO, CEBOLLA, CALABACÍN, PATATA) MUSLITOS DE POLLO AL HORNO PAN NARANJA</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS MERLUZA CON SALSA VERDE ENSALADA PAN PLÁTANO</p>	<p>4</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS (GAMBA, TORTILLA, JAMÓN DE YORK, GUISANTES, ZANAHORIA) LOMO AL HORNO CON VERDURAS PAN NARANJA</p>	<p>5</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ATÚN ENSALADA PAN PLÁTANO</p>	<p>6</p> <p>MACARRONES CON TOMATE BOQUERONES Y ENSALADA PAN NARANJA</p>
<p>9</p> <p>PAELLA MIXTA (AJO, PIMIENTO, TOMATE, MEJILLONES, CALAMARES) PECHUGA DE POLLO PLANCHA ENSALADA PAN NARANJA</p>	<p>10</p> <p>JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS BOQUERONES Y ENSALADA PAN PLÁTANO</p>	<p>11</p> <p>MACARRONES CON ALMEJAS ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURAS PAN NARANJA</p>	<p>12</p> <p>GUISO DE PATATAS CON MERO (PATATAS, MERO, AJO, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA PAN PLÁTANO</p>	<p>13</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS MERLUZA AL HORNO PAN NARANJA</p>
<p>16</p> <p>CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, CALABACÍN, CALABAZA, JUDÍAS VERDES Y PATATAS) TORTILLA FRANCESA CON ATÚN PAN NARANJA</p>	<p>17</p> <p>SOPA DE COCIDO (CALDO DE POLLO, TERNERA, VERDURAS, ARROZ) COCIDO MADRILEÑO PAN PLÁTANO</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS CASTELLANAS MERLUZA AL HORNO PAN NARANJA</p>	<p>19</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>20</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>23</p> <p>ESPAGUETIS A LA BOLONESA BOQUERONES Y ENSALADA PAN NARANJA</p>	<p>24</p> <p>JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA ENSALADA PAN PLÁTANO</p>	<p>25</p> <p>PAELLA MIXTA (AJO, PIMIENTO, TOMATE, MEJILLONES, CALAMARES) MERLUZA CON SALSA VERDE ENSALADA PAN NARANJA</p>	<p>26</p> <p>LENTEJAS CASTELLANAS PECHUGA DE POLLO ENSALADA PAN PLÁTANO</p>	<p>27</p> <p>CREMA DE VERDURAS (ACELGAS, CALABACÍN, CALABAZA, JUDÍAS VERDES Y PATATAS) TORTILLA FRANCESA CON ATÚN PAN NARANJA</p>
<p>30</p> <p>MACARRONES CON ALMEJAS MUSLITOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS PAN NARANJA</p>	<p>31</p> <p>GUISO DE PATATAS CON MERO (PATATAS, MERO, AJO, CEBOLLA Y PIMIENTO) TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA PAN PLÁTANO</p>			