

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

© OCTUBRE 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 ESPAGUETIS CON TOMATE (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN
4 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) MERLUZA A LA BILBAINA (AJO, PIMENTÓN) ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN	5 SOPA DE COCIDO (CEBOLLA, CERDO, PUERRO, TERNERA, ZANAHORIA) COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS, COL, PATATA, CERDO, POLLO, TERNERA) FRUTA FRESCA Y PAN	6 ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) PALOMETA FRITA (HARINA, TRIGO, HUEVO) ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN	7 MACARRONES CON ATÚN (CEBOLLA, ZANAHORIA, CEBOLLA, ATÚN) TORTILLA FRANCESA ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN	8 CREMA DE VERDURAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, PUERRO, CALABACÍN, CALABAZA...) TERNERA A LA JARDINERA (ZANAHORIA, GUISANTE, JUDÍAS VERDES, TOMATE) ZUMO DE NARANJA Y PAN
11 GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS (JUDÍAS VERDE, ZANAHORIA, PUERRO) JUREL AL HORNO ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN	12 FESTIVO VIRGEN DEL PILAR	13 ALUBIAS CON VERDURAS (PATATAS, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE) MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES (GUISANTES, CEBOLLA) PATATAS PANADERA FRUTA FRESCA Y PAN	14 JUDIAS VERDES CON PATATAS Y JAMÓN (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA) PECHUGA DE POLLO REBOZADA (HUEVO, HARINA DE TRIGO, PAN RALLADO) ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN	15 ARROZ CON MARISCO (ALMEJAS, POTA, MEJILLÓN, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN
18 ESPAGUETIS CON TOMATE (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES (GUISANTES, CEBOLLA) ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN	19 ARROZ CON SALSA DE TOMATE (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) LOMO DE CERDO CON VERDURAS (JUDIAS VERDE, ZANAHORIA, PATATA, TOMATE) ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN	20 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) LIMANDA AL HORNO (ACEITE, AJO) ENSALADA FRUTA FRESCA/ YOGUR Y PAN	21 CREMA DE VERDURAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, PUERRO, CALABACÍN, CALABAZA...) TERNERA A LA JARDINERA (ZANAHORIA, GUISANTES, JUDIAS VERDE, TOMATE) FRUTA FRESCA Y PAN	22 GUIZO DE PATATAS CON CHORIZO (TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA ENSALADA ZUMO DE NARANJA Y PAN
25 PAELLA DE VERDURAS (CALABACÍN, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, GUISANTES, PIMIENTO ROJO) MERLUZA A LA ROMANA (HUEVO, HARINA DE TRIGO) FRUTA FRESCA Y PAN	26 SOPA DE COCIDO (CEBOLLA, CERDO, PUERRO, TERNERA, ZANAHORIA) COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS, COL, PATATA, CERDO, POLLO, TERNERA) FRUTA FRESCA/ YOGUR Y PAN	27 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, ATÚN) TORTILLA FRANCESA ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN	28 ALUBIAS ESTOFADAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE) JUREL AL HORNO (ACEITE, AJO) ENSALADA FRUTA FRESCA Y PAN	29 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS (PATATAS, CEBOLLA) ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS (PATATAS, TOMATE, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDE) ZUMO DE NARANJA Y PAN