

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

ENERO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VACACIONES DE NAVIDAD	4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD	6 VACACIONES DE NAVIDAD	7 VACACIONES DE NAVIDAD
10 ESPAGUETIS CON TOMATE (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES (GUISANTES, CEBOLLA) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	11 ARROZ CON SALSA DE TOMATE (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) LOMO CERDO HORNO CON VERDURAS (JUDÍAS VERDE, ZANAHORIA, PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	12 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, P.VERDE Y ROJO) LIMANDA AL HORNO (ACEITE, AJO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA/ YOGUR Y PAN	13 CREMA DE VERDURAS (PATATAS, CEBOLLA, ACELGA, PUERRO, CALABACÍN, CALABAZA...) TERNERA A LA JARDINERA (ZANAHORIA, GUISANTES, JUDÍAS VERDE, TOMATE) FRUTA FRESCA Y PAN	14 GUISO DE PATATAS CON CHORIZO (TOMATE, PIM. ROJO Y VERDE, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA ENSALADA LECHUGA Y REMOLACHA ZUMO DE NARANJA Y PAN
17 PAELLA DE VERDURAS (CALABACÍN, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, GUISANTES, PIM. ROJO Y VERDE) MERLUZA A LA ROMANA (HUEVO, HARINA Y TRIGO) FRUTA FRESCA Y PAN	18 SOPA DE COCIDO (CEBOLLA, CERDO, PUERRO, TERNERA, ZANAHORIA) COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS, COL, PATATA, ZANAHORIA, CERDO, POLLO, TERNERA, CHORIZO, ...) FRUTA FRESCA/ YOGUR Y PAN	19 MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, ATÚN) TORTILLA FRANCESA ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	20 ALUBIAS ESTOFADAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE) JUREL AL HORNO (ACEITE, AJO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	21 JUDÍAS VERDES CON PATATAS SALTEADAS (PATATA, CEBOLLA) ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, J.VERDE, PIM. VERDE) ZUMO DE NARANJA Y PAN
24 CREMA DE VERDURAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, PUERRO, CALABACÍN, CALABAZA,...) MUSLITOS DE POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA/ YOGUR Y PAN	25 ARROZ CON POLLO (TOMATE, ZANAHORIA, CALABACÍN, CEBOLLA) LIMANDA EN SALSA (HARINA DE TRIGO, CEBOLLA, AJO) ENSALADA DE LECHUGAS Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	26 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, P.VERDE Y ROJO) TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	27 MACARRONES CON CHORIZO (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) PALOMETA AL HORNO CON VERDURAS (J. VERDE, ZANAHORIA, PATATA, TOMATE) ENSALADA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA Y PAN	28 SOPA CON GARBANZOS Y FIDEOS (CEBOLLA, CERDO, PUERRO, TERNERA, ZANAHORIA) SALCHICHAS CON SALSA DE TOMATE (ZANAHORIA, CEBOLLA) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ ZUMO DE NARANJA Y PAN
31 ALUBIAS CON VERDURAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIM. ROJO Y VERDE) CABALLA CON SALSA DE TOMATE (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) ENSALADA LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA Y PAN				