

SUGERENCIAS PARA DESAYUNAR  
SUGERENCIAS PARA MERENDAR

LÁCTEO  
Leche,  
yogurt,

CEREAL  
Pan,  
cereales y

FRUTA  
Fruta  
entera,  
zumo de

OTROS  
Aceite de oliva: 2 veces en  
semana  
Mermelada y/o miel: 2 veces

LÁCTEO Y/O FRUTA  
Yogurt, leche, queso,

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  
NOVIEMBRE 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 DÍA DE TODOS LOS SANTOS	2 LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, P. VERDE Y ROJO) TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	3 MACARRONES CON CHORIZO (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) PALOMETA AL HORNO CON VERDURAS (J.VERDE, ZANAHORIA, PATATA, TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOL. FRUTA FRESCA Y PAN	4 SOPA CON GARBANZOS Y FIDEOS (CEBOLLA, CERDO, PUERRO, TERNERA, ZANAHORIA) SALCHICHAS DE CERDO CON SALSA DE TOMATE (ZANAHORIA, CEBOLLA) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ ZUMO DE NARANJA PAN
7 ALUBIAS CON VERDURAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, P. ROJO Y VERDE) CABALLA CON SALSA DE TOMATE (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOL. FRUTA FRESCA Y PAN	8 CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) PECHUGA DE POLLO PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA Y PAN	9 SOPA DE COCIDO (CEBOLLA, CERDO, PUERRO, TERNERA, ZANAHORIA) COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS, COL, PATATA, ZANAHORIA, CERDO, POLLO, TERNERA, CHORIZO,...) FRUTA FRESCA Y PAN	10 ARROZ CON VERDURAS (CALABACÍN, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, GUISANTES, P. ROJO Y VERDE) ABADEJO A LA ANDALUZA (HARINA DE TRIGO) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA / YOGUR Y PAN	11 ESPAGUETIS CON TOMATE (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN
14 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, P. VERDE Y ROJO) PALOMETA FRITA (HARINA DE TRIGO, HUEVO) ENSALADA DE LECHUGA ZANAHO. FRUTA FRESCA Y PAN	15 SOPA DE COCIDO (CEBOLLA, CERDO, PUERRO, TERNERA, ZANAHORIA) COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS, COL, PATATA, ZANAHORIA, CERDO, POLLO, TERNERA, CHORIZO,...) FRUTA FRESCA Y PAN	16 ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MERLUZA A LA BILBAINA (AJO, PIMENTÓN) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN	17 MACARRONES CON ATÚN (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, ATÚN) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	18 FESTIVO DÍA DE LA EDUCACIÓN
21 GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS (J.VERDE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES (GUISANTES, CEBOLLA) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	22 ESPAGUETIS CON TOMATE (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) ALBÓNDIGAS DE CERDO Y TERNERA EN SALSA CON VERDURAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, J.VERDE) FRUTA FRESCA Y PAN	23 ALUBIAS CON VERDURAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA, P. ROJO Y VERDE) JUREL AL HORNO (ACEITE, AJO) ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA FRESCA Y PAN	24 JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y JAMÓN (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA) PECH. DE POLLO REBOZADA (HUEVO, HARINA DE TRIGO, PAN RALLADO) ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHO. FRUTA FRESCA Y PAN	25 ARROZ CON MARISCO (ALMEJA, POTA, MEJILLÓN, ZANAHORIA, CEBOLLA) TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN
28 ESPAGUETIS CON TOMATE (TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES (GUISANTES, CEBOLLA) ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA Y PAN	29 ARROZ CON SALSA DE TOMATE (TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA) LOMO DE CERDO CON VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHO. FRUTA FRESCA Y PAN	30 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHO., P. VERDE Y ROJO) LIMANDA AL HORNO (AJO Y ACEITE) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA/ YOGURT Y PAN		