

Menú C.P. Almonacid de Zorita
OCTUBRE CURSO 2026-2027

	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 01	VIERNES 02
			Crema de calabacin Merluza al horno con ensalada Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Sopa de fideos Lomo adobado con patatas fritas Pan integral Fruta fesca y vaso de leche
LUNES 05	MARTES 06	MIÉRCOLES 07	JUEVES 08	VIERNES 09
Arroz blanco con tomate bacon, huevo frito y patatas Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Lentejas con chorizo y carne Merluza en salsa con ensalada Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Judías verdes Muslitos de pollo al horno con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Puré de verdura Pavo a la plancha con tomate natural Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Tortilla de patatas Lomo fresco y patatas Pan integral Fruta fesca y vaso de leche
LUNES	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	Ensalada de pasta Abadejo a la romana con tomate natural Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Cocido completo sopa garbanzos patata ternera cerdo pollo y verdura Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Lentejas con verduras Salchichas de pollo con ensalada de lechuga Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Crema de calabacin Filete de emperador plancha con tomate natural Pan integral Fruta fresca y vaso de leche
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Lacitos con york y tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	Lentejas con chorizo y carne Merluza a la plancha con ensalada Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Puré de verdura Sanjacobo casero con tomate natural Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Judías verdes rehogadas Hamburguesa de pollo plancha con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Sopa de fideos Empanadillas de atún con ensalada Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Arroz blanco con tomate bacon, huevo frito y patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Judías blancas Merluza a la romana con ensalada Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Puré de patatas, pollo y ternera Albóndigas de ternera con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Cocido completo sopa garbanzos patata tern cerdo pollo y verdura Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	Menestra de verduras Tacos de cazon con patatas Pan blanco Fruta fesca y vaso de leche

RECOMENDACIONES CENAS

	SI SE COME	SE RECOMIENDA	
	PASTA/ARROZ	VERDURAS/HORTALIZAS	
	PATATAS/LEGUMBRE	VERDURAS/HORTALIZAS	
1 PLATOS	VERDURAS/HORTALIZAS	PASTA/ARROZ/PATATAS	NOTA
			Todos los dias se da de postre
			una pieza de fruta y se complementa
			con menos de la mitad de un vaso
			de leche
2 PLATOS	CARNE	PESCADO/HUEVO	Bebida principal agua
	PESCADO	CARNE/HUEVO	3 dias a la semana pan integral
	HUEVO	CARNE/PESCADO	El rebozado de los pesados se realiza
POSTRE	FRUTA	LACTEOS/FRUTA	con harina de garbanzos
	LÁCTEOS	FRUTA	Elaboración de km0 ejm.. albóndigas empanadillas etc
			Productos de compra casi diaria y de
			comercio próximo