

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

LUNES 14 Ensalada de pasta vegetal atún queso pavo y cherry Solomillo de cerdo plancha con patatas Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	MARTES 15 Judias verdes con serrano Filete de pollo empanado con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	MIÉRCOLES 16 Lentejas con verduras Merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	JUEVES 17 Pure de verduras y legumb Salchichas de pollo con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	VIERNES 18 Sopa con fideos Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Pan integral Fruta fesca y vaso de leche
LUNES 21 Arroz blanco con tomate Filete de pavo plancha con ensalada Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	MARTES 22 Crema de verduras Lomo adobado plancha con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	MIÉRCOLES 23 Cocido completo (Sopa de fideos) (Garbanzos ternera pollo patat albondiga y verduras) Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	JUEVES 24 Judias verdes con serrano Albóndigas ternera con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de lechl	VIERNES 26 Patatas guisadas con costillas Emperador plancha con ensalada de lechuga Pan integral Fruta fesca y vaso de leche
LUNES 28 Espaguetis boloñesa Varitas de merluza con ensalada de lechuga Pan integral Fruta fresca y vaso de leche	MARTES 29 Menestra de verduras Hamburguesa ternera con patatas Pan blanco Fruta fresca y vaso de leche	MIÉRCOLES 30 Lentejas estofadas Empanadillas de atún caseras al horno y ensalada Pan integral Fruta fresca y vaso de leche		

RECOMENDACIONES CENAS

	SI SE COME PASTA/ARROZ PATATAS/LEGUMBRE	SE RECOMIENDA PARA LA CENA VERDURAS/HORTALIZAS VERDURAS/HORTALIZAS	
1 PLATOS	VERDURAS/HORTALIZAS	PASTA/ARROZ/PATATAS	
2 PLATOS	CARNE PESCADO HUEVO	PESCADO/HUEVO CARNE/HUEVO CARNE/PESCADO	
POSTRE	FRUTA LÁCTEOS	LACTEOS/FRUTA FRUTA	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 3 días a la semana pan integral Agua como bebida principal