

COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 1 AL 3 DE FEBRERO DE 2012

		LUNES:	MARTES:	MIÉRCOLES: 1	JUEVES: 2	VIERNES: 3
PRIMER PLATO	<i>Nombre</i>			Patatas guisadas	Arroz con tomate	Menestra de verduras
	<i>Ingredientes principales</i>			Patatas, costillas, refrito de aceite, ajo, perejil y pimentón	Arroz, tomate	Menestra, jamón, cebolla, pimentón, patatitas fritas
	<i>Tecnología culinaria</i>			Cocido	Cocido	Cocido y refrito
SEGUNDO PLATO	<i>Nombre</i>			Pechugas de pollo rebozadas	Ventresca de merluza en salsa	Pizza
	<i>Ingredientes principales</i>			Pollo, pan rallado y huevo	Merluza, fumet de pescado, ajo, cebolla, perejil..	Pizzas variadas
	<i>Tecnología culinaria</i>			Empanado	En salsa	Al horno
GUARNICIÓN	<i>Nombre</i>			Ensalada	La propia del guiso	Ensalada
	<i>Ingredientes principales</i>			Lechuga, tomate		Tomate, lechuga
	<i>Tecnología culinaria</i>			Aliñada		Aliñada
POSTRE	<i>Nombre</i>			Danonino	Fruta en almíbar	Fruta

PAN	<i>Tipo/Cantidad</i>	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)
BEBIDAS	<i>Agua</i>	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo
	<i>Otras</i>	No	No	No	No	No
ACEITE	<i>Para cocinar</i>	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol
	<i>Para aliñar</i>	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva
SAL	<i>Iodada/No iodada</i>	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada

COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 6 AL 10 DE FEBRERO DE 2012

		LUNES: 6	MARTES: 7	MIÉRCOLES: 8	JUEVES: 9	VIERNES: 10
PRIMER PLATO	Nombre	Lentejas de la abuela	Pasta a la boloñesa	Paella de carne	Sopa	Judías verdes con jamón
	Ingredientes principales	Lentejas, panceta, chorizo, cebolla, pimientos. Refrito ajos	Pasta, tomate, carne picada, queso	Arroz, caldo de carne costillas, conejo, tomate, ajo, perejil, cebolla,	Pasta, gallina, espinazo, garrones, huesos ternera, cebolla, pimiento, ajos,	Judías verdes, jamón, cebolla, refrito de ajo y pimentón
	Tecnología culinaria	Estofadas y refrito	Cocido y gratinada	Cocido	Cocida	Cocida y refrito
SEGUNDO PLATO	Nombre	Lomo de pavo	Salchichas de pollo	Calamares	Albóndigas a la jardinera	Bacalao con tomate
	Ingredientes principales	Pavo	Pollo	Calamares rebozados	Cerdo, ternera, ajo, perejil, huevo, pan rallado y leche	Bacalao, tomate triturado, cebolla
	Tecnología culinaria	A la plancha	A la plancha	Frito	Guisadas	Al horno
GUARNICIÓN	Nombre	Ensalada	Patatas fritas	Ensalada	La propia del guiso	La propia del guiso
	Ingredientes principales	Lechuga, tomate,	Patatas fritas	Lechuga, aceitunas		
	Tecnología culinaria	Aliñada	Fritos	Aliñada		
POSTRE	Nombre	Yogurt	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta en almíbar

PAN	Tipo/Cantidad	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)
BEBIDAS	Agua	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo
	Otras	No	No	No	No	No
ACEITE	Para cocinar	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol
	Para aliñar	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva
SAL	Iodada/No iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada

COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 13 AL 17 DE FEBRERO DE 2012

		LUNES: 13	MARTES: 14	MIÉRCOLES: 15	JUEVES: 16	VIERNES: 17
PRIMER PLATO	Nombre	Crema de calabacín	Sopa de pescado	Coliflor		
	Ingredientes principales	Patata, calabacín cebolla. Refrito de ajos.	Fideo, caldo de pescado, gamba, tomate, ajo, perejil, cebolla, calamar...	Coliflor, patata, pimentón		
	Tecnología culinaria	Cocida. Refrito. Triturado	Cocido	Cocido		
SEGUNDO PLATO	Nombre	Canelones	San jacobos	Pollo asado con manzana y patatas		
	Ingredientes principales	Canelones de carne	Jamon de york y queso	Muslo de pollo		
	Tecnología culinaria	Gratinados	Fritos	Asado		
GUARNICIÓN	Nombre	Salsa bechamel	Ensalada	Manzana y patatas panadera		
	Ingredientes principales	Harina, leche, mantequilla	Lechuga, tomate	Patatas, manzana		
	Tecnología culinaria	Salsa	Aliada	Asada		
POSTRE	Nombre	Fruta en almíbar	Danonino	Fruta		

PAN	Tipo/Cantidad	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)
BEBIDAS	Agua	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo
	Otras	No	No	No	No	No
ACEITE	Para cocinar	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol
	Para aliñar	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva
SAL	Iodada/No iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada

COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 20 AL 24 DE FEBRERO DE 2012

		LUNES: 20	MARTES: 21	MIÉRCOLES: 22	JUEVES: 23	VIERNES: 24
PRIMER PLATO	Nombre	Judías verdes	Pasta carbonara	Arroz a la cubana	Patatas a la riojana	Alubias blancas con chorizo
	Ingredientes principales	Judías verdes, patata, cebolla, refrito de ajo y pimentón	Pasta, nata, beicon, champiñones, gambas, queso	Arroz, tomate y huevo	Patatas, chorizo, cebolla, ajo, pimentón	Alubias, panceta, chorizo, cebolla, pimientos. Refrito ajos
	Tecnología culinaria	Cocida y refrito	Cocido y gratinado	Cocido y plancha	Guisado	Estofadas y refrito
SEGUNDO PLATO	Nombre	Filete de ternera	Fritos variados	Cabecera guisada	Hamburguesa de pollo	Filete de fletán rebozado
	Ingredientes principales	Ternera, pan rallado	Varitas de merluza, croquetas de jamón y empanadillas de atún	Cabecera de cerdo, cebolla, ajo, zanahorias, pimientos, patatas tomate	Hamburguesa	Fletán, harina y huevo
	Tecnología culinaria	Empanado	Fritos	Guisadas	A la plancha	Rebozado
GUARNICIÓN	Nombre	Salsa de tomate	Ensalada	La propia del guiso	Patatas fritas	La propia del guiso
	Ingredientes principales	Tomate, cebolla	Tomate, lechuga		Patatas	
	Tecnología culinaria	Guisada	Aliñada		Fritas	
POSTRE	Nombre	Fruta	Fruta	Natillas	Yogurt	Fruta

PAN	Tipo/Cantidad	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)
BEBIDAS	Agua	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo
	Otras	No	No	No	No	No
ACEITE	Para cocinar	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol
	Para aliñar	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva
SAL	Iodada/No iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada

COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 27 AL 29 DE FEBRERO DE 2012

		LUNES: 27	MARTES: 28	MIÉRCOLES: 29	JUEVES:	VIERNES:
PRIMER PLATO	<i>Nombre</i>	Sopa de fideos	Macarrones con picadillo	Garbanzos con tocino y chorizo		
	<i>Ingredientes principales</i>	Pasta, gallina, espinazo, garrones, huesos ternera	Pasta, tomate, picadillo, queso	Garbanzos, chorizo, tocino, cebolla, pimiento verde, laurel.		
	<i>Tecnología culinaria</i>	Cocida	Cocido. Gratinado	Cocido. refrito		
SEGUNDO PLATO	<i>Nombre</i>	Albóndigas a la jardinera	Atún con tomate	Tortilla de patata		
	<i>Ingredientes principales</i>	Cerdo, ternera, ajo, perejil, huevo, pan rallado y leche	Atún, tomate	Huevo, patata		
	<i>Tecnología culinaria</i>	Guisadas	Al horno	Frita		
GUARNICIÓN	<i>Nombre</i>	La propia del guiso	Salsa de tomate	Ensalada		
	<i>Ingredientes principales</i>		Tomate, cebolla	Lechuga, tomate,		
	<i>Tecnología culinaria</i>		Guisado	Aliñada		
POSTRE	<i>Nombre</i>	Fruta	Yogurt	Fruta		

PAN	<i>Tipo/Cantidad</i>	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)
BEBIDAS	<i>Agua</i>	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo	Agua del grifo
	<i>Otras</i>	No	No	No	No	No
ACEITE	<i>Para cocinar</i>	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol	Girasol
	<i>Para aliñar</i>	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva	Oliva
SAL	<i>Iodada/No iodada</i>	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada	Iodada