



COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 1 AL 5 DE MARZO DE 2010

		LUNES: 1	MARTES: 2	MIÉRCOLES: 3	JUEVES: 4	VIERNES: 5
PRIMER PLATO	<i>Nombre</i>	Patatas guisadas	Lentejas con arroz	Macarrones con atún	Sopa de ave	Alubias estofadas
	<i>Ingredientes principales</i>	Patatas, costillas, refrito de aceite, ajo, perejil y pimentón	Lentejas, arroz, panceta, chorizo, cebolla, pimiento rojo y verde. Refrito ajos y pimentón	Macarrones, atún, tomate, queso	Gallina, esqueleto de pollo, puerro, zanahoria, pimientos, cebolla, ajos....	Alubias, cebolla, pimiento, zanahorias, tocino, chorizo y panceta
	<i>Tecnología culinaria</i>	Cocido	Estofadas y refrito	Cocido y gratinado	Cocida	Cocida. Refrito ajos
SEGUNDO PLATO	<i>Nombre</i>	Sajonia	Filete de bacalao	Ternera guisada	Hamburguesa	Filete de Emperador
	<i>Ingredientes principales</i>	Chuleta de sajonia	Bacalao	Ternera	Carne de ternera y cerdo	Emperador
	<i>Tecnología culinaria</i>	A la plancha	Frito	Guisada	Fritos	A la plancha
GUARNICIÓN	<i>Nombre</i>	Pimientos rojos	Salsa de tomate	La propia del guiso	Salsa de tomate y champiñón	Ensalada
	<i>Ingredientes principales</i>		Tomate		Tomate, champiñones	
	<i>Tecnología culinaria</i>	Asados	Guisado		Guisada	Aliñada
POSTRE	<i>Nombre</i>	Yogurt	Fruta	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

Pueden consultar esta información en nuestra página web: www.escuelahogardesoria.com

Camino de las Casas, s/n. 42002. SORIA. Teléfonos: 975.222.459 975.226.530 Fax: 975.222.459



COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 8 AL 12 DE MARZO DE 2010

		LUNES: 8	MARTES: 9	MIÉRCOLES: 10	JUEVES: 11	VIERNES: 12
PRIMER PLATO	<i>Nombre</i>	Judías verdes con zanahoria	Potaje de garbanzos	Arroz con tomate	Guisantes con jamón y patatas fritas	Lentejas de la abuela
	<i>Ingredientes principales</i>	Judías verdes, patata, zanahoria, cebolla, refrito de ajo y pimentón	Garbanzos, panceta, chorizo, cebolla pimiento rojo y verde, arroz. Refrito ajos y pimentón	Arroz, tomate	Guisantes, jamón, patatas fritas	Lentejas, panceta, chorizo, cebolla, pimientos. Refrito ajos
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Cocida y refrito</i>	<i>Estofadas y refrito</i>	<i>cocido</i>		<i>Estofadas y refrito</i>
SEGUNDO PLATO	<i>Nombre</i>	Pollo asado	Bacalao con tomate	Albóndigas a la jardinera	Fritos	Tortilla de patata
	<i>Ingredientes principales</i>	Pollo	Lomo de Bacalao	Cerdo, ternera, ajo, perejil, huevo, pan rallado y leche	Empanadillas, croquetas	Huevo, patata
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Asado</i>	Guisado	<i>Guisadas</i>	<i>Fritos</i>	<i>Frita</i>
GUARNICIÓN	<i>Nombre</i>	Patatas y manzana	Salsa de tomate	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	<i>Ingredientes principales</i>	Patatas, manzana	Tomate	Lechuga	Lechuga, tomate	Lechuga, atún
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Asado</i>	<i>Guisado</i>	<i>Aliñado</i>	<i>Aliñada</i>	<i>Aliñada</i>
POSTRE	<i>Nombre</i>	Fruta	Postre lácteo	Fruta en almíbar	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

Pueden consultar esta información en nuestra página web: www.escuelahogardesoria.com

Camino de las Casas, s/n. 42002. SORIA. Teléfonos: 975.222.459 975.226.530 Fax: 975.222.459



COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 15 AL 19 DE MARZO DE 2010

		LUNES: 15	MARTES: 16	MIÉRCOLES: 17	JUEVES: 18	VIERNES: 19
PRIMER PLATO	<i>Nombre</i>	Fideua de pescado	Alubias pintas con verduritas	Crema de puerros	Lentejas estofadas con chorizo	
	<i>Ingredientes principales</i>	Fideo, caldo de pescado, gamba, tomate, ajo, perejil, cebolla, calamar...	Alubias, cebolla, pimiento verde, zanahorias, tocino, chorizo	Patata, puerros, calabacín, nata, quesitos en porciones	Lentejas, cebolla, pimiento, zanahorias, tocino, chorizo y panceta	
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Cocido</i>	<i>Cocida. Refrito ajos</i>	<i>Cocido</i>	<i>Cocida. Refrito ajos</i>	
SEGUNDO PLATO	<i>Nombre</i>	Lomo de cerdo	Filete de halibut	Huevos rellenos	Filete de merluza en salsa	
	<i>Ingredientes principales</i>	Lomo	Halibut, harina y huevo	Huevos, aceitunas, atún, pepinillos, pimiento, mahonesa	Merluza, fumet de pescado, ajo, cebolla, perejil..	
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>A la plancha</i>	<i>Rebozado</i>	<i>Cocidos</i>	<i>En salsa</i>	
GUARNICIÓN	<i>Nombre</i>	Pimientos asados	Ensalada	Mahonesa	La propia del guiso	
	<i>Ingredientes principales</i>	Pimientos	Lechuga	Mahonesa		
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Asados</i>	<i>Aliñada</i>	<i>Aliñada</i>		
POSTRE	<i>Nombre</i>	Fruta	Yogurt	Fruta en Almíbar	Postre lácteo	

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

Pueden consultar esta información en nuestra página web: www.escuelahogardesoria.com

Camino de las Casas, s/n. 42002. SORIA. Teléfonos: 975.222.459 975.226.530 Fax: 975.222.459



COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 22 AL 26 DE MARZO DEL DE 2010

		LUNES: 22	MARTES: 23	MIÉRCOLES: 24	JUEVES: 25	VIERNES: 26
PRIMER PLATO	<i>Nombre</i>	Crema de zanahorias	Arroz tres delicias	Sopa de cocido	Coliflor gratinada	Alubias con zanahoria
	<i>Ingredientes principales</i>	Patata, zanahoria, cebolla, nata	Arroz, gambas, guisantes, jamón de york, maíz.	Pasta, gallina, espinazo, garrones, huesos de ternera. Cocido de cebolla, pimiento, ajos.	Coliflor, harina, leche, aceite, pimiento, sal, nuez moscada, queso	Alubias, zanahoria, cebolla, pimiento, tocino, chorizo y panceta
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Cocido. Refrito</i>	<i>Cocido. Refrito</i>	<i>Cocida</i>	<i>Cocida y gratinada</i>	<i>Cocida. Refrito ajos</i>
SEGUNDO PLATO	<i>Nombre</i>	Escalopín de ternera	Atún con tomate	Pollo al chilindrón	Salchichas de cerdo	Rodaja de merluza a la romana
	<i>Ingredientes principales</i>	Ternera	Atún	Pollo, tomate, pimiento, cebolla, ajo, jamón serrano, vino blanco	Salchichas cerdo	Panga, harina, huevo.
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>A la plancha</i>	<i>Al horno</i>	<i>Guisado</i>	<i>Al horno</i>	<i>Rebozada</i>
GUARNICIÓN	<i>Nombre</i>	Ensalada	Salsa de tomate	La propia del guiso	Patatas fritas	Ensalada
	<i>Ingredientes principales</i>	Lechuga	Tomate, cebolla, ajo, fumet de pescado		Patatas	Lechuga, tomate
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Aliñada</i>	<i>Guisado</i>		<i>Fritas</i>	<i>Aliñada</i>
POSTRE	<i>Nombre</i>	Fruta	Yogurt	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

Pueden consultar esta información en nuestra página web: www.escuelahogardesoria.com

Camino de las Casas, s/n. 42002. SORIA. Teléfonos: 975.222.459 975.226.530 Fax: 975.222.459



COMEDOR ESCOLAR

SEMANA: DEL 29 AL 31 DE MARZO DEL 2010

		LUNES: 29	MARTES: 30	MIÉRCOLES: 31	
PRIMER PLATO	<i>Nombre</i>	Sopa de pescado	Lentejas con arroz	Espaguetis a la pamesana	
	<i>Ingredientes principales</i>	Caldo natural de pescado (raspas, rape, verduras,...), pasta, almejas, gambas,...	Lentejas, panceta, chorizo, cebolla pimiento rojo y verde, arroz Refrito ajos y pimentón	Espaguetis, beicon, nata, champiñones	
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Cocida</i>	<i>Estofadas y refrito</i>	<i>Cocido</i>	
SEGUNDO PLATO	<i>Nombre</i>	Magro de cerdo guisado	San jacobos	Filete de panga en salsa verde	
	<i>Ingredientes principales</i>	Cerdo, pimientos, cebolla, ajos, zanahoria, champiñones	San jacobos	Panga, cebolla, perejil, huevo cocido, caldo de pescado..	
	<i>Tecnología culinaria</i>	<i>Guisado</i>	<i>Fritos</i>	<i>Guisado</i>	
GUARNICIÓN	<i>Nombre</i>	La propia del guiso	Ensalada	Ensalada	
	<i>Ingredientes principales</i>		Lechuga, tomate	Lechuga	
	<i>Tecnología culinaria</i>		<i>Aliñada</i>	<i>Aliñada</i>	
POSTRE	<i>Nombre</i>	Fruta	Yogurt	Fruta	

	<i>Tipo/Cantidad</i>	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)	Barra (trozo 30 gr.)
PAN						
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

Pueden consultar esta información en nuestra página web: www.escuelahogardesoria.com

Camino de las Casas, s/n. 42002. SORIA. Teléfonos: 975.222.459 975.226.530 Fax: 975.222.459