

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
		Álvaro Santos Pastor Técnico Superior Dietética	- Ensalada mixta - Ropa vieja de verduras - Patatas dado-fritas - Yogurt - Pan blanco o integral	- Crema de verduras - Bubangos beurre blanc - Ensalada de Pasta - Fruta - Pan blanco o integral
5	6	7	8	9
- Lentejas estofadas - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan blanco o integral	- Judías verdes rehogadas - Quinoa con verduras asadas - G. ensalada de tomate - Fruta - Pan blanco o integral	- Alubias pintas con verdura - Macarrones con vegetales - Fruta - Pan blanco o integral	- Crema de zanahoria - Bitoques de legumbres con champiñones - Patatas cocidas - Yogurt - Pan blanco o integral	- Arroz con verduras - Falafel con tomate - Fruta - Pan blanco o integral
12	13	14	15	16
	- Garbanzas guisadas - Tortilla de patata - G. ensalada de col - Fruta - Pan blanco o integral	- Crema de verduras - Milhojas de guisantes y verduras - Cous cous - Fruta - Pan blanco o integral	- Arroz integral con tomate - Escalivada de verduras con tortilla francesa - Yogurt - Pan blanco o integral	- Ensalada griega - Salteado de garbanzos - Fruta - Pan blanco o integral
19	20	21	22	23
- Patatas con verduras - Berenjenas a la miel - G. ensalada de legumbres - Fruta - Pan blanco o integral	- Ensalada mixta - Arroz salteado con legumbres - Arroz - Fruta - Pan blanco o integral	- Menestra de verduras - Garbanzos rehogados con tomate - G. ensalada de tomate - Fruta - Pan blanco o integral	 - Pócima de bruja (Crema de calabaza) - Pelos y ojos de bruja (Espaguetis con guisantes) - Sangre de vampiro (Yogurt de fresa) - Pan blanco o integral	- Lentejas estofadas - Tortilla de patata - G. ensalada de col - Fruta - Pan blanco o integral



“SECUNDARIA TIENE A SU DISPOSICIÓN LA VARIEDAD DE ENSALADAS DEL BUFFET”

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta