



Los **menús** del comedor escolar han sido diseñados teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por la Comunidad de Madrid y supervisados por **especialistas** en nutrición.

Las **cenas** recomendadas contienen los grupos de alimentos más adecuados para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar.

¡¡Todo el equipo os damos la bienvenida y os deseamos un feliz curso!!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	8 Crema de calabacín	9 Ensalada de pasta con atún	10 Champiñones al ajillo	11 Brócoli rehogado
	Gallo al horno		Salmón en papillote	Albóndigas en salsa cazadora
14 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	15 Judías verdes con patatas	16 Ensalada de temporada	17 Crema de verduras con picatostes	18 Ensalada de rúcula
Bacalao al limón	Filete de pavo a la plancha	Huevo frito con patatas	Tiritas de ternera	Tortilla provenzal
21 Ensalada de tomate, aguacate y queso	22 Berenjena gratinada	23 Pasta con tomate	24 Espinacas con manzana y pasas	25 Ensalada de canónigos
Cinta de lomo adobada	Sepia a la plancha con patatas	Tortilla francesa con ensalada	Lubina al vapor con patatas	Pechugas de pollo en salsa de naranja y puré de patata
28 Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas	29 Ensalada de arroz con atún y huevo cocido	30 Menestra de verduras		
		Salchichas de pollo con cuscus		

