



Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha
Consejería de Educación
COLEGIO PÚBLICO "LUIS SOLANA"



Menú de FEBRERO/ 2010

LUNES 1

Macarrones c/salsa de tomate y atún

Rabas de calamar a la andaluza con ensalada de lechuga

Fruta y leche
pan

MARTES 2

Puré de verdura, judía v. cebolla, patata, zanahoria.

Hamburguesa a la plancha con patatas fritas

Fruta y leche
pan

MIÉRCOLES 3

Sopa de ave y verdura con lluvia

Estofado de ternera a la jardinera

Natillas
pan

JUEVES 4

Arroz c/ tomate

Redondo de pavo al horno con zanahorias

Fruta y leche
pan

VIERNES 5

Lentejas con verduras (judía v., zanahoria, cebolla)

Filete de fogonero con salsa de tomate

Fruta y leche
pan

LUNES 8

Paella con preparado de marisco

Filete de merluza a la romana con ensalada

Fruta y leche
pan

MARTES 9

Ensalada
Sopa de cocido

Garbanzos con ternera, pollo, chorizo, zanahoria

Fruta y leche
pan

MIÉRCOLES 10

Espaguetis boloñesa (tomate y carne picada)

Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate

Fruta y leche
pan

JUEVES 11

Patatas con magro

Lenguado horneado con champiñones

Fruta y leche
pan

VIERNES 12

Judías verdes rehogadas

Jamoncitos de pollo al chilindrón (pimiento, tomate, zanahoria)

Yogur
pan

LUNES 15

SEMANA BLANCA

MARTES 16

SEMANA BLANCA

MIÉRCOLES 17

Arroz con tomate

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta y leche

JUEVES 18

Garbanzos a la riojana (con zanahoria y chorizo)

Magro de cerdo estofado c/ verduritas

Fruta y leche

VIERNES 19

Crema de zanahoria, cebolla, patata y puerros

Atún con tomate patatas fritas

Yogur

LUNES 22

Menestra de verduras

Albóndigas de ternera con salsa de Tomate y patatas fritas

Fruta y leche

MARTES 23

Ensalada
Sopa de cocido

Garbanzos con ternera, pollo, chorizo, zanahoria

Yogur

MIÉRCOLES 24

Patatas Viudas (patata, pimiento, cebolla)

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Fruta y leche

JUEVES 25

Espaguetis c/ chorizo

Chuleta de aguja a la plancha con ensalada

Fruta y leche

VIERNES 26

Lentejas caseras con pimiento, cebolla, zanahoria

Merluza en salsa verde con guisantes

Fruta y leche