



## MENÚ PRIMER TRIMESTRE CURSO 21-22

### LUNES

11/10-15/11-20/12

Puré de lentejas  
Filete de ternera con  
ensalada  
tropical

Gelatina

### MARTES

12/10-16/11-21/12

Puré de calabacines  
Merluza al horno  
con champiñones  
Fruta

### MIÉRCOLES

13/10-17/11-22/12

Puré de zanahorias  
Arroz amarillo con  
atún y aceitunas  
Yogur

### JUEVES

09/09-14/10-18/11

Sopa de pollo  
Escalope de pollo  
con ensalada  
actimel

### VIERNES

10/09-15/10-19/11

Potaje de verduras  
Papas guisadas con  
atún y mahonesa  
fruta

13/09-18/10-22/11

Puré de calabaza  
Albóndigas a la  
jardinera  
con papas a cuadro  
Yogur

14/09-19/10-23/11

Potaje de berros  
Calamares a la  
romana con  
ensalada de maíz  
Fruta

15/09-20/10-24/11

Sopa de letras  
Pechuga de pollo a  
la plancha.  
Ensalada  
Gelatina

16/09-21/10-25/11

Crema de verduras  
Cinta de lomo en  
salsa de manzana  
con arroz blanco  
yogur

17/09-22/10-26/11

Potaje de judías  
Tortilla española con  
tomates aliñados  
Fruta

20/09-25/10-29/11

Rancho canario  
Huevo revuelto con  
jamón  
Tomates aliñados  
Yogur

21/09-26/10-30/11

crema de  
calabacines  
Carne en salsa con  
con arroz blanco  
Fruta

22/09-27/10-01/12

Sopa de estrella  
Merluza asada con  
mojo verde y papas  
guisadas  
Actimel

23/09-28/10-02/12

Potaje de lentejas  
Espirales con tomate  
y salchichas  
Yogur

24/09-29/10-03/12

Crema de berros  
Croquetas de atún,  
ensalada de piña y  
maíz  
Yogur

29/09-03/11-08/12

Potaje de lentejas  
Lomo adobado con  
ensalada mixta  
Fruta

27/09-01/11-06/12

Macarrones con  
tomate  
Muslitos de pollo al  
horno  
yogur

28/09-02/11-07/12

Crema de calabaza  
Filete de pescado a  
la plancha con mojo  
verde y  
papas guisadas  
fruta

04/10-08/11-13/12

Crema de berros  
Cinta de lomo  
con puré de papas  
yogur

05/10-09/11-14/12

Crema de verduras  
Paella mixta  
natilla

06/10-10/11-15/12

Sopa de pollo  
Pechuga de pollo a  
la plancha con  
ensalada tropical  
Fruta

07/10-11/11-16/12

Puré de verduras  
Hamburguesas de  
ternera con papas  
fritas  
yogur

08/10-12/11-17/12

Potaje de lentejas  
Huevo revuelto con  
calabacín y tomates  
aliñados  
yogur



Notas  
para el  
comedor

1. **HIGIENE:** Lavarse muy bien las manos antes de entrar y salir del comedor
2. **ENTRADA:** Entrar con orden y sin hacer ruido, manteniendo la distancia
3. **LIMPIEZA:** Mantener las mesas limpias y no tirar restos al suelo.
4. **EN EL MOMENTO DE COMER**
  - \* sentarse siempre en el mismo lugar asignado
  - \* masticar con la boca cerrada
  - \* hablar bajito y sin comida en la boca
  - \* utilizar los cubiertos adecuadamente
  - \* no coger los alimentos con las manos

