

febrero

Menú SEMANAL PRIMARIA Y ESO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

ARROZ CON HABICHUELAS
TORTILLA FRANCESA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA MEDITERRÁNEA
GUISO DE MAGRA CON
CHAMPIÑONES
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA VERDE
PATATAS PANADERA CON
MERLUZA EN SALSA VERDE
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL
TIEMPO

ENSALADA J. COCIDO
POTAJE DE ESPINACAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON HUEVO
ESPIRALES CON CABALLA
PAN INTEGRAL
FRUTA O YOGUR

SEMANA 2

ENSALADA CON QUESO
FRESCO
LENTEJAS ESTOFADAS CON
VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

SOPA DE PESCADO
TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA Y QUESO FRESCO
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA VERDE
ESTOFADO DE TERNERA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CON ATÚN
OLLA GITANA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

TOMATE Y LECHUGA
ARROZ A LA CUBANA
(SALCHICHA Y TORTILLA)
PAN INTEGRAL
FRUTA O YOGUR

SEMANA 3

ENSALADA VERDE
PASTA INTEGRAL CON
SALMÓN
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

TOMATE Y LECHUGA
COCIDO MURCIANO CON
PELOTA
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA VERDE
ARROZ CON MAGRA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA CÉSAR
LENTEJAS ESTOFADAS CON
VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

PURÉ DE CALABACÍN
POLLO A LA MURCIANA
PAN INTEGRAL
FRUTA O YOGUR

SEMANA 4

ENSALADA MEDITERRÁNEA
ARROZ Y GARBANZOS
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE HORTALIZAS
GUISO DE MERLUZA CON
VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

OLLA GITANA
TORTILLA FRANCESA
PAN INTEGRAL
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA DE HORTALIZAS
GUISO DE POLLO CON
VERDURAS
PAN BLANCO
FRUTA DEL TIEMPO

ENSALADA VERDE
PASTA INTEGRAL BOLOÑESA
PAN INTEGRAL
FRUTA O YOGUR

