



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. Estos grupos de alimentos se acompañan de una letra que indica el nutriente mayoritario que contienen:

F: Alimentos ricos en fibra

C: Alimentos con predominio de carbohidratos

P: Alimentos con predominio de proteínas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				6 Coliflor al ajillo
¡FELIZ COMIENZO DE CURSO!				
			% a 1 = b f 2 8 d c 3 +	Alitas de pollo al horno encebolladas
9 Verduritas en salsa de mostaza Gallo al horno	10 Ensalada mixta Tortilla de patatas	11 Brócoli con ajada Albóndigas en salsa cazadora	12 Tricolor de pimientos Salmón en papillote	13 Ensalada de escarola Huevos villaroy
16 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Bacaladilla al limón	17 Patatas con orégano Chuletas de pavo a la plancha	18 Ensalada de temporada Huevos estrellados	19 Crema fría de verduras con picatostes Filete de ternera a la plancha	20 Ensalada de rúcula Tortilla provenzal
23 Ensalada de tomate, aguacate y cebolla Cinta de lomo adobada	24 Berenjena gratinada Sepia a la plancha	25 Ensalada verde Huevo cocidos al curry	26 Espinacas con manzana y pasas Lubina al vapor con patatas	27 Ensalada de canónigos Pechugas de pollo en salsa de naranja y puré de patata
30 Tricolor de verduras Hamburguesa de ternera a la plancha				

