

**COLEGIO ESPIRITU SANTO DE BAENA**  
COMEDOR 2016

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
-Día 1- - Sopa de arroz con verdura y pollo - Calamares en salsa (3) Panga (pequeños) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 2- - Ensalada de pasta (Atún, huevo, jamón york, maíz) (1, 2, 12) - Croquetas de verdura (1, 4, 9, 14) - Ensalada de lechuga (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 3- - Lentejas - Tortilla francesa / tortilla de espinacas (2) - Pan integral - Yogurt	-Día 4- - Crema de calabacín (Calabacín, patata) (9) - Jamoncitos de pollo a la plancha - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 5- - Ensaladilla rusa (patata, verdura, huevo, atún) (2, 9, 12) - Cazón frito (12) - Judías verdes - Pan blanco - Fruta del tiempo
-Día 6- - Patatas guisadas (patata, almejas, verduras) (3) - Empanadillas (1, 2, 12, 14) - Ensalada de lechuga y tomate (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 7- - Potaje de alubias (alubias, patata, verdura) - Panga a la plancha (12) - Ensalada de lechuga (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 8- - Arroz tres delicias (arroz, huevo, jamón york, zanahoria) (2) - Carne de ternera guisada con champiñón - Pan integral - Yogurt	-Día 9- - Crema de verduras (calabacín, calabaza, patata, zanahoria, acelgas) - Tortilla de patatas (2) - Guarnición - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 10- - Albóndigas en caldo (1, 2) - Pizza casera (1, 9) croquetas - Pan blanco - Fruta del tiempo
-Día 11- - Cazuela de Fideos (fideos, pescado, verdura) (1, 2, 12, 14) - Lomo a la plancha - Ensalada de lechuga (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 12- - Garbanzos con espinacas - Calamares fritos (1, 3) - Picadillo de tomate (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 13- - Hélices con atún y tomate (1, 2, 12) - Huevo frito (2) - Judías verdes - Pan integral - Yogurt	-Día 14- - Puré de verduras (calabacín, patata, zanahoria) - Hamburguesa de pollo (1, 2, 4, 9, 12, 14) - Patatas al horno - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 15- - Paella (arroz, verdura, pescado)(3, 12) - Caella en salsa de cebolla (12) - Pan blanco - Fruta del tiempo
-Día 16- - Cocido (carne, garbanzos, verdura, patata) - Tortilla de jamón York (2) - Menestra (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 17- -Lentejas (lentejas, patata, verdura) - Merluza a la plancha (12) - Patata al horno - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 18- -Arroz a la cubana (arroz, tomate, jamón york) - Salchichas de pollo (1, 4, 14) - Guarnición - Pan integral - Yogurt	-Día 19- -Crema de verduras (calabacín, calabaza, patata, zanahoria, acelgas) -Croquetas de carne (1, 2, 4, 9, 12, 13) - Ensalada de escarola (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 20- -Espaguetis con tomate (1, 2) - Panga a la plancha (12) - Ensalada de lechuga y tomate (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo
-Día 21- - Arroz caldoso de pescado (3, 12, 14) - Filete de lomo a plancha - Verdura rehogada - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 22- - Potaje de judías - Pescada a la plancha (12) - Ensalada de lechuga (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 23- - Puré de verduras (calabacín, patata, zanahoria) - Huevo frito (2) - Patatas fritas - Pan integral - Yogurt	-Día 24- - Estofado de patatas con ternera - Panga a la plancha (12) - Picadillo de tomate (14) - Pan blanco - Fruta del tiempo	-Día 25- - Macarrones con tomate(1, 2, 12) - Empanadilla (1, 2, 12, 14) - Guarnición - Pan blanco - Fruta del tiempo



**Fruta: Naranjas, peras, plátanos, manzanas, melocotones, sandía, melón, nectarina, piña y fresas.**