

COLEGIO JARDÍN DE ÁFRICA

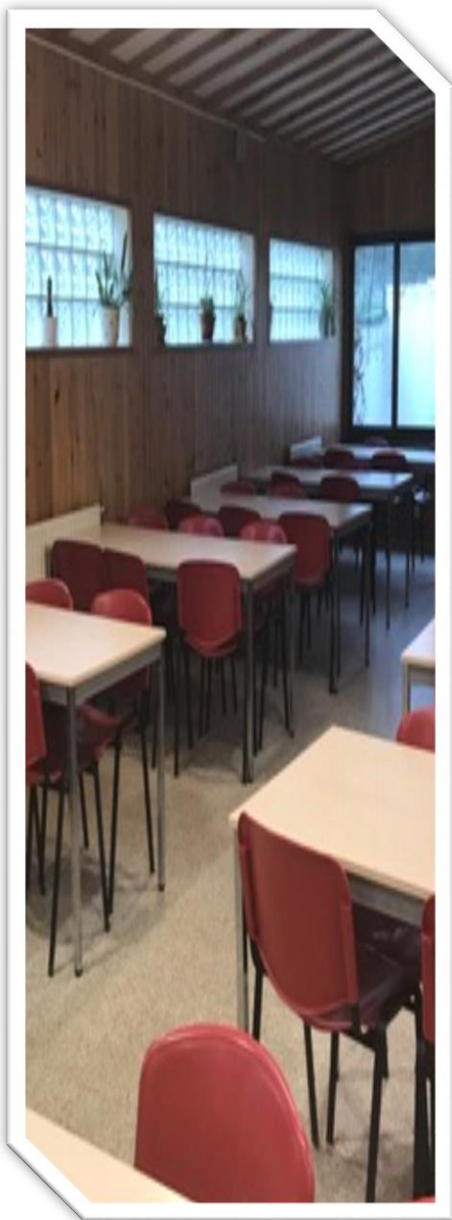
MENÚ – SEPTIEMBRE-OCTUBRE

SEMANAS 1 y 3

LUNES	Lenteja con acompañamiento Pescado en salsa verde con huevos Fruta
MARTES	Arroz a la Cubana Salchichas con Ketchup Helado
MIÉRCOLES	Garbanzos con acompañamiento Varitas y mini empanadillas de Atún Fruta
JUEVES	Puré de verduras Lomo al horno con Patatas Fritas Yogurt
VIERNES	Ensaladilla Rusa/Puré de Calabacín Pollo Asado con Ensalada Fruta

SEMANA 2 y 4

LUNES	Macarrones con chorizo Merluza en salsa verde con guisantes Fruta
MARTES	Alubias con acompañamiento Huevos con Salsa Rosa Melocotón en Almíbar
MIÉRCOLES	Arroz con Pollo y Guisantes San Jacobo con ensalada Fruta
JUEVES	Crema de calabacín Albóndigas con Patatas Fritas Yogurt
VIERNES	Sopa de Fideos Pizza Casera Fruta

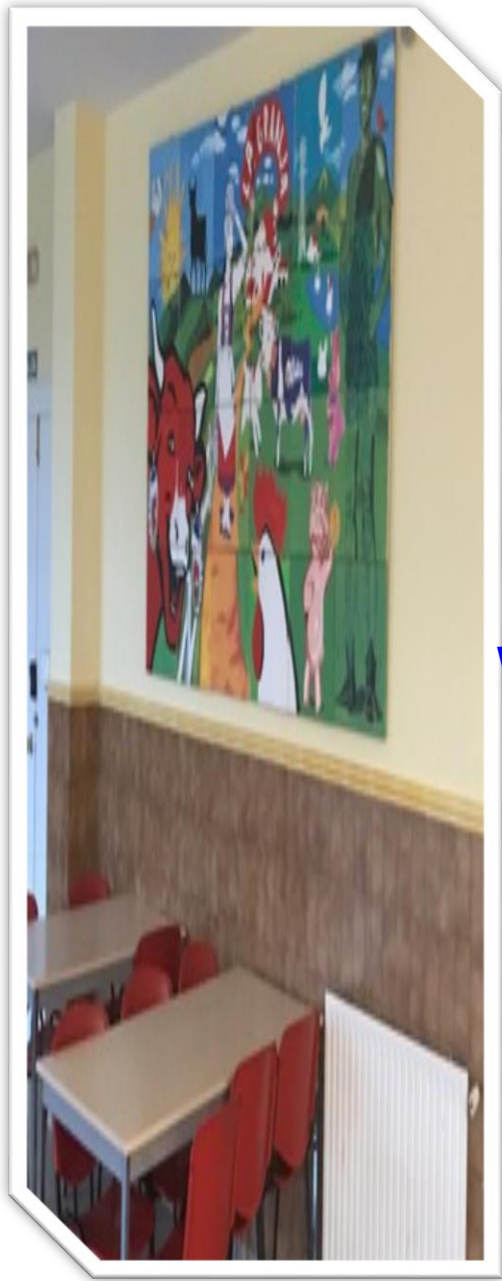


COLEGIO JARDÍN DE ÁFRICA

BILINGUAL SCHOOL

MENU – SEPTEMBER-OCTUBRE

WEEKS 1 & 3



MONDAY	Lentil Stew Fish in Garlic Sauce with Egg Fruit
TUESDAY	Egg with Tomato and Rice Hot Dogs with Ketchup Ice Cream
WEDNESDAY	Chickpea Stew Fish Sticks and Meat Pastries Fruit
THURSDAY	Vegetable Purée Oven roasted Loin with Chips Yoghurt
FRIDAY	Potato Salad/Squash Purée Roasted Chicken with Salad Fruit

WEEKS 2 & 4

MONDAY	Macaroni with Sausage Cod in Garlic Sauce Fruit
TUESDAY	Bean Stew Deviled Eggs Peaches in Juice
WEDNESDAY	Chicken and Rice Pork Loin with Salad Fruit
THURSDAY	Cream of Squash Meatballs and Chips Yoghurt
FRIDAY	Chicken Soup Homemade Pizza Fruit

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA:

SI HAS COMIDO...		DEBES CENAR...
1º Plato	Pasta, arroz, legumbres	Verdura, puré de verdura, ensalada
	Verduras	Sopa, ensalada de pasta, arroz, patata
2º Plato	Carne	Pescado o huevo
	Pescado	Carne o huevo
	Huevo	Carne o pescado
Guarnición	Verdura	Verdura o patata
	Patata	Verdura
Postre	Lácteo	Fruta
	Fruta	Lácteo

- Recuerda que la comida debe completarse con un desayuno, merienda y cena equilibrados.
- El desayuno debería contener lácteos, cereales y fruta. La merienda bocadillo y la cena cremas, purés, sopas, hortalizas, huevos, etc.



JARDÍN DE ÁFRICA
BILINGUAL SCHOOL
EDUCATIONAL COMPLEX OF HIGH ACHIEVEMENT

COMEDOR ESCOLAR
SCHOOL MENU

SEPTIEMBRE-OCTUBRE
SEPTEMBER-OCTOBER

