

COLEGIO JARDÍN DE ÁFRICA

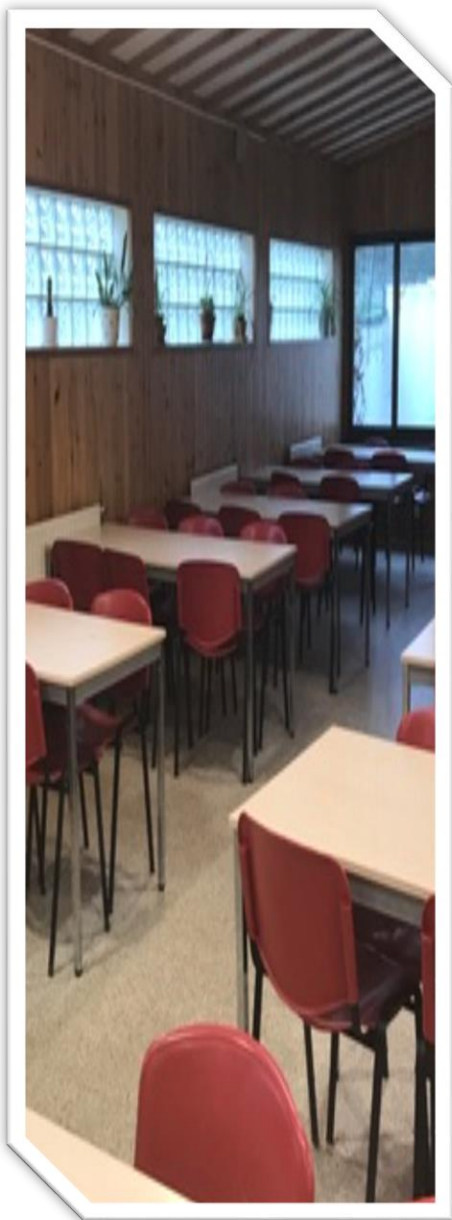
MENÚ – DICIEMBRE-ENERO

SEMANAS 1 y 3

LUNES	Arroz con pollo y guisantes Filete de merluza empanado con ensalada Fruta
MARTES	Alubias con compaño Huevos en salsa rosa Arroz con leche
MIÉRCOLES	Patatas en salsa verde Lomo asado con ensalada Fruta
JUEVES	Macarrones con chorizo Varitas de meluza y mini empanadillas Yogurt
VIERNES	Crema de calabacin Super hamburguesa Fruta

SEMANA 2 y 4

LUNES	Spaguetti con tomate y queso Merluza en salsa verde con guisantes Fruta
MARTES	Lentejas con compaño Pollo asado con ensalada Melocoton en almibar
MIÉRCOLES	Arroz con tomate y huevo Salchichas con ketchup Fruta
JUEVES	Pure de verduras Lomo fresco empanado con ensalada Yogurt
VIERNES	Cocido de garbanzos con compaño Pizza casera Fruta



COLEGIO JARDÍN DE ÁFRICA

BILINGUAL SCHOOL

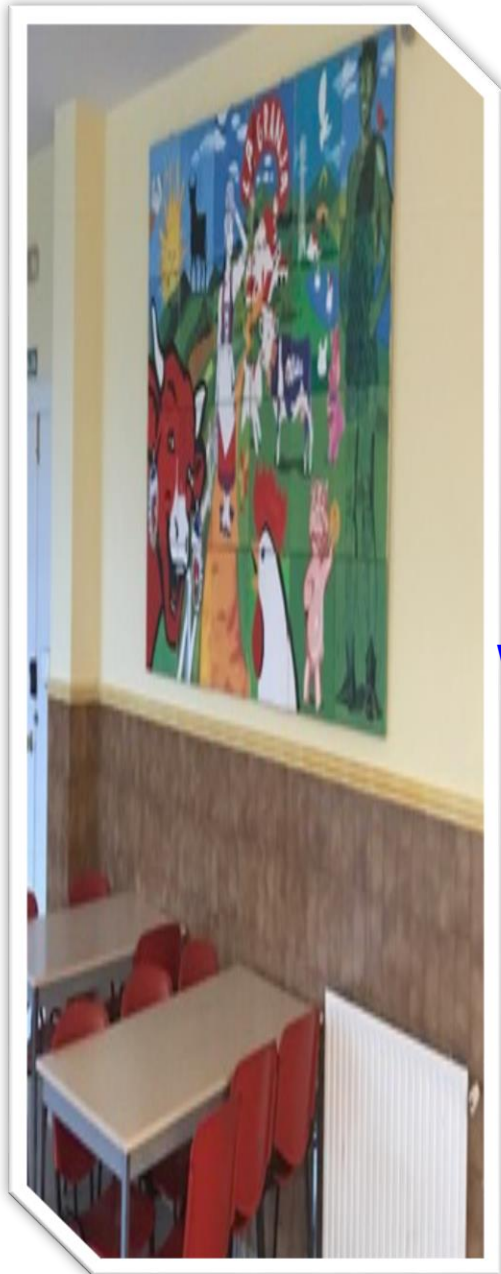
MENU – DECEMBER-JANUARY

WEEKS 1 & 3

MONDAY	Chicken and Rice Battered Cod with Salad Fruit
TUESDAY	Bean Stew Deviled Eggs Rice Pudding
WEDNESDAY	Potatoes in Garlic Sauce Roasted Loin with Salad Fruit
THURSDAY	Macaroni with Meat Sauce Fish Sticks and Meat Pastries Yoghurt
FRIDAY	Cream of Squash Super Hamburger Fruit

WEEKS 2 & 4

MONDAY	Spaghetti with Tomato and Cheese sauce Fish in Garlic Sauce Fruit
TUESDAY	Lentil Stew Roasted Chicken with Salad Peaches in Juice
WEDNESDAY	Rice with Egg in Tomato Sauce Hot Dogs with Ketchup Fruit
THURSDAY	Vegetable Purée Breaded Loin with Salad Yoghurt
FRIDAY	Chic Pea Stew Pizza Casera 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

MAYO-JUNIO
MAY-JUNE

