

COLEGIO JARDÍN DE ÁFRICA

MENÚ – DICIEMBRE/ENERO

SEMANAS 1 y 3

LUNES	Lentejas con compañero Pollo asado con ensalada Fruta
MARTES	Arroz con tomate y huevo Salchichas con ketchup Helado
MIÉRCOLES	Alubias con compañero Merluza en salsa verde Fruta
JUEVES	Crema de calabacín Albóndigas con patatas fritas Yogurt
VIERNES	Macarrones a la boloñesa Varitas de merluza y mini empanadillas Fruta

SEMANAS 2 y 4

LUNES	Arroz con salchichas y verduras Rabas con limón Fruta
MARTES	Patatas con carne Redondo de lomo al horno con ensalada Melocotón en almíbar
MIÉRCOLES	Espagueti con tomate y queso Merluza rebozada con mayonesa Fruta
JUEVES	Puré de calabacín Súper hamburguesa Yogurt
VIERNES	Garbanzos con compañero San Jacobo con ketchup Fruta

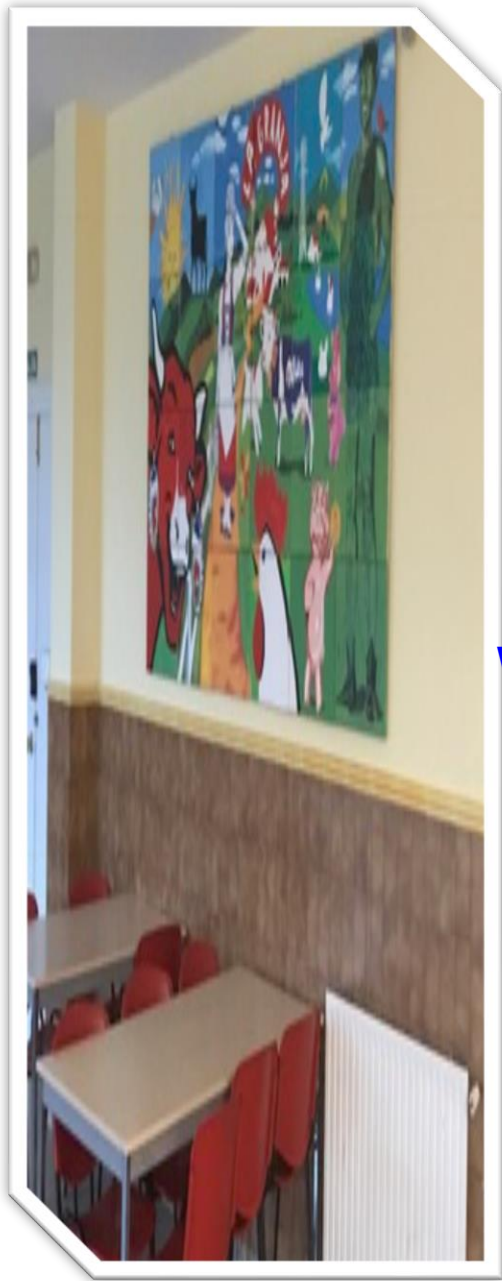


COLEGIO JARDÍN DE ÁFRICA

BILINGUAL SCHOOL

MENU – DECEMBER/JANUARY

WEEKS 1 & 3



MONDAY	Lentil Stew Roasted chicken with Salad Fruit
TUESDAY	Rice with Tomato and Egg Hotdogs with Ketchup Ice Cream
WEDNESDAY	Kidney Bean Stew Cod in Garlic Sauce Fruit
THURSDAY	Cream of Squash Meatballs with Chips Yoghurt
FRIDAY	Macaroni in Meat Sauce Fish Sticks and Meat Pastries Fruit

WEEKS 2 & 4

MONDAY	Fried Rice Calamari with Lemon Fruit
TUESDAY	Meat and Potato Stew Oven Roasted Loin with Salad Peach in its Juice
WEDNESDAY	Spaghetti with Tomato/cheese Sauce Battered Cod with Mayonnaise Fruit
THURSDAY	Cream of Squash Super Hamburger Yoghurt
FRIDAY	Chic Pea Stew Battered Loin with Ketchup 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

DICIEMBRE/ENERO
DECEMBER/JANUARY



