



Menú Secundaria Octubre 2009



OLMATA,

Servicios a comedores de empresas, colegios y colectividades.

Centro
Educativo
Zola
Villafranca del Castillo

			JUEVES 1 Cocido Completo OPC.: Huevos fritos con bacón Macedonia de frutas, pan, agua y leche	VIERNES 2 Crema de zanahorias, patatas y puerros o Acelgas rehogadas Filete de ternera empanado con patatas fritas OPC.: Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga Yogur, pan, leche y agua
LUNES 5 Macarrones con chorizo y salsa de tomate o Espinacas Filete de panga con ensalada de lechuga y tomate OPC.: Lacón Fruta del tiempo, pan, agua y leche	MARTES 6 Puré de verduras o Menestra de verduras Pollo asado con patatas fritas OPC.: Supremas de merluza Yogur de fruta, pan, agua y leche	MIÉRCOLES 7 Fabada o Brócoli Tortilla Española con pimientos OPC.: Lomos de sardinas rebozados Fruta del tiempo, pan, agua y leche	JUEVES 8 Arroz con tomate o Coliflor Filete de ternera con ensalada de lechuga OPC.: Huevos fritos Fruta del tiempo, pan, agua y leche	VIERNES 9 Patatas guisadas con magro o Judías verdes Atún con tomate OPC.: Chuleta de sajonia Yogur, pan, leche y agua
LUNES 12	MARTES 13 Paella de pollo y magro o Guisantes Bacalao con pisto OPC.: Filete de lomo Yogur, pan, agua y leche	MIÉRCOLES 14 Puré de acelgas, puerros, zanahorias y patatas o Menestra de verduras Pollo en pepitoria con patatas fritas OPC.: Huevos rellenos Fruta del tiempo, pan, leche y agua	JUEVES 15 Lentejas con chorizo, puerros, zanahorias, cebolla, ajos, etc. o Espinacas Tortilla de patatas con pisto y ensalada OPC.: Suprema de merluza Fruta del tiempo, pan, agua y leche	VIERNES 16 Judías verdes rehogadas con patatas o Ensaladilla Maza de cerdo con puré de patatas OPC.: Lomos de sardina rebozados Yogur de fruta, pan, agua y leche
LUNES 19 Spaghettis a la Boloñesa o Brócoli Salmón con mahonesa Ensalada OPC.: Lacón Fruta, agua, pan y leche	MARTES 20 Cocido completo OPC.: Huevos rellenos Yogur de fruta, pan, agua y leche	MIÉRCOLES 21 Arroz con tomate o Acelgas Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y tomate OPC.: Revuelto de champiñón Fruta, leche, pan y agua	JUEVES 22 Crema de zanahorias, puerros y patatas o Ensaladilla rusa Filete de lomo con patatas fritas y pimientos OPC.: Calamares y empanadillas Arroz con leche, pan y agua	VIERNES 23 Judías pintas con arroz, chorizo, cebolla y ajos o Coliflor Filete de lenguado con ensalada de lechuga y maíz OPC.: Filete de ternera Yogur, pan, agua y leche
LUNES 26 Lasaña con carne picada y tomate o Espinacas Suprema de York con queso OPC.: Nuggets de pollo Natillas, pan y agua	MARTES 27 Paella con pollo y magro o Guisantes Filete de panga con mahonesa OPC.: Salchichas Ensalada Fruta, pan y agua	MIÉRCOLES 28 Lentejas caseras o Alcachofas Contra de ternera con puré de patatas OPC.: Berenjenas rellenas Fruta del tiempo, pan y agua	JUEVES 29 Fideuá o Coliflor Tortilla española con pimientos y ensalada OPC.: Palitos de merluza Fruta del tiempo, pan y agua	VIERNES 30 Puré de acelgas, puerros y zanahorias o Menestra especial Pollo al horno con patatas fritas OPC.: Filete de lomo Yogur de fruta, pan y agua
MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS	MERIENDAS
BOCADILLO DE SALAMI	BOCADILLO DE CHORIZO	BOCADILLO DE NOCILLA	BOCADILLO DE QUESO	BOCADILLO DE SALCHICHÓN