



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Menú Comedor

JUNIO 2017

MES DE LA ENSALADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NORMA DE BUEN COMPORTAMIENTO: : "NO CORRO
POR EL COMEDOR"

Jornada Gastronómica de Murcia **

| |
|--|
| Guisantes con jamón |
| Empanadillas con ensalada de zanahoria |
| Yogurt |
| Pan blanco |

| |
|---------------------------|
| Ensalada mixta |
| Pollo guisado con patatas |
| Melón |
| Pan integral |

| |
|--|
| Gazpacho |
| Tortilla de patatas con ensalada cesar |
| Manzana |
| Pan de picos |

| |
|------------------------------|
| Judías verdes con patatas |
| Merluza con ensalada de maíz |
| Plátano |
| Pan chapata |

| |
|----------------------|
| Ensaladilla rusa |
| Filete ruso en salsa |
| Sandia |
| Pan blanco |

| |
|------------------------|
| Macarrones al horno |
| Merluza en salsa verde |
| Yogurt |
| Pan blanco |

| |
|---------------------|
| Arroz tres delicias |
| Cordón blue de pavo |
| Sandia |
| Pan integral |

| |
|-----------------------|
| Ensalada caprese |
| Tortilla de calabacín |
| Fresas |
| Pan de picos |

| |
|----------------------|
| Ensalada murciana ** |
| Bacalao huertano |
| Buñuelos |
| Pan blanco |

| |
|--------------------|
| Lentejas estofadas |
| Costillas asadas |
| Plátano |
| Pan chapata |

| |
|--------------------|
| Crema de calabacín |
| Atún con ensalada |
| Yogurt |
| Pan blanco |

| |
|------------------------|
| Ensalada de garbanzos |
| Alitas de pollo asados |
| Melón |
| Pan de picos |

| |
|---------------------------|
| Ensalada de pasta |
| Albóndigas a la jardinera |
| Melocotón en almíbar |
| Pan integral |

| |
|-------------------|
| Crema de calabaza |
| Salmon en salsa |
| Helado |
| Pan chapata |

| |
|-------------------|
| Ensalada campera |
| Delicias de pollo |
| Plátano |
| Pan blanco |

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en comedor@c.csmb.es



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Menú Comedor Celiaco

JUNIO 2017

MES DE LA ENSALADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NORMA DE BUEN COMPORTAMIENTO: : "NO CORRO POR EL COMEDOR"

Jornada Gastronómica de Murcia **

| |
|--------------------------------|
| Guisantes con jamón |
| Atún con ensalada de zanahoria |
| Yogurt |
| Pan blanco |

| |
|---------------------------|
| Ensalada mixta |
| Pollo guisado con patatas |
| Melón |
| Pan blanco |

| |
|----------------------------------|
| Gazpacho |
| Tortilla de patatas con ensalada |
| Manzana |
| Pan blanco |

| |
|------------------------------|
| Judías verdes con patatas |
| Merluza con ensalada de maíz |
| Plátano |
| Pan blanco |

| |
|----------------------|
| Ensaladilla rusa |
| Filete ruso en salsa |
| Sandia |
| Pan blanco |

| |
|------------------------|
| Macarrones al horno |
| Merluza en salsa verde |
| Yogurt |
| Pan blanco |

| |
|---------------------|
| Arroz tres delicias |
| Filete de pavo |
| Sandia |
| Pan blanco |

| |
|-----------------------|
| Ensalada caprese |
| Tortilla de calabacín |
| Fresas |
| Pan blanco |

| |
|----------------------|
| Ensalada murciana ** |
| Bacalao huertano |
| Natillas |
| Pan blanco |

| |
|--------------------|
| Lentejas estofadas |
| Costillas asadas |
| Plátano |
| Pan blanco |

| |
|--------------------|
| Crema de calabacín |
| Atún con ensalada |
| Yogurt |
| Pan blanco |

| |
|------------------------|
| Ensalada de garbanzos |
| Alitas de pollo asados |
| Melón |
| Pan blanco |

| |
|---------------------------|
| Ensalada de pasta |
| Albóndigas a la jardinera |
| Melocotón en almíbar |
| Pan blanco |

| |
|-------------------|
| Crema de calabaza |
| Salmon en salsa |
| Helado |
| Pan blanco |

| |
|-------------------|
| Ensalada campera |
| Delicias de pollo |
| Plátano |
| Pan blanco |

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en comedor@c.csmb.es



Menú Comedor Leche

JUNIO 2017

MES DE LA ENSALADA

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES**NORMA DE BUEN COMPORTAMIENTO: "NO CORRO
POR EL COMEDOR"

Jornada Gastronómica de Murcia **

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>Guisantes con jamón</p> <p>Empanadillas con ensalada de zanahoria</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Pollo guisado con patatas</p> <p>Melón</p> <p>Pan integral</p> | <p>Gazpacho</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada</p> <p>Manzana</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Merluza con ensalada de maíz</p> <p>Plátano</p> <p>Pan chapata</p> | <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Filete ruso en salsa</p> <p>Sandía</p> <p>Pan blanco</p> |
| <p>Macarrones al horno</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Arroz tres delicias</p> <p>Filete de pavo</p> <p>Sandía</p> <p>Pan integral</p> | <p>Ensalada variada</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fresas</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Ensalada murciana **</p> <p>Bacalao huertano</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Lentejas estofadas</p> <p>Costillas asadas</p> <p>Plátano</p> <p>Pan chapata</p> |
| <p>Crema de calabacín</p> <p>Atún con ensalada</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Alitas de pollo asados</p> <p>Melón</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Ensalada de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Melocotón en almíbar</p> <p>Pan integral</p> | <p>Crema de calabaza</p> <p>Salmon en salsa</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan chapata</p> | <p>Ensalada campera</p> <p>Delicias de pollo</p> <p>Plátano</p> <p>Pan blanco</p> |
| | | | <p>Gazpacho</p> <p>Pizza</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan blanco</p> | |

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en comedor@c.smb.es



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Menú Comedor Leche y huevo

JUNIO 2017

MES DE LA ENSALADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NORMA DE BUEN COMPORTAMIENTO : "NO CORRO POR EL COMEDOR"

Jornada Gastronómica de Murcia **

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <p>Guisantes con jamón</p> <p>Empanadillas con ensalada de zanahoria</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Pollo guisado con patatas</p> <p>Melón</p> <p>Pan integral</p> | <p>Gazpacho</p> <p>Filete con ensalada</p> <p>Manzana</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Merluza con ensalada de maíz</p> <p>Plátano</p> <p>Pan chapata</p> | <p>Ensaladilla rusa sin mahonesa</p> <p>Filete ruso en salsa</p> <p>Sandía</p> <p>Pan blanco</p> |
| <p>Macarrones al horno</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Arroz tres delicias sin tortilla</p> <p>Filete de pavo</p> <p>Sandía</p> <p>Pan integral</p> | <p>Ensalada variada</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Fresas</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Ensalada murciana **</p> <p>Bacalao huertano</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Lentejas estofadas</p> <p>Costillas asadas</p> <p>Plátano</p> <p>Pan chapata</p> |
| <p>Crema de calabacín</p> <p>Atún con ensalada</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Alitas de pollo asados</p> <p>Melón</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Ensalada de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Melocotón en almíbar</p> <p>Pan integral</p> | <p>Crema de calabaza</p> <p>Salmon en salsa</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan chapata</p> | <p>Ensalada campera</p> <p>Delicias de pollo</p> <p>Plátano</p> <p>Pan blanco</p> |
| | | | <p>Gazpacho</p> <p>Pizza</p> <p>Yogurt de soja</p> <p>Pan blanco</p> | |

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en comedor@c.smb.es



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Menú Comedor Huevo

JUNIO 2017

MES DE LA ENSALADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NORMA DE BUEN COMPORTAMIENTO: "NO CORRO POR EL COMEDOR"

Jornada Gastronómica de Murcia **

Guisantes con jamón
Empanadillas con ensalada de zanahoria
Yogurt
Pan blanco

Ensalada mixta
Pollo guisado con patatas
Melón
Pan integral

Gazpacho
Filete con ensalada con ensalada
Manzana
Pan de picos

Judías verdes con patatas
Merluza con ensalada de maíz
Plátano
Pan chapata

Ensaladilla rusa sin mahonesa
Filete ruso en salsa
Sandía
Pan blanco

Macarrones al horno
Merluza en salsa verde
Yogurt
Pan blanco

Arroz tres delicias sin tortilla
Cordón blue de pavo
Sandía
Pan integral

Ensalada caprese
Salchichas al horno
Fresas
Pan de picos

Ensalada murciana **
Bacalao huertano
Natillas
Pan blanco

Lentejas estofadas
Costillas asadas
Plátano
Pan chapata

Crema de calabacín
Atún con ensalada
Yogurt
Pan blanco

Ensalada de garbanzos
Alitas de pollo asados
Melón
Pan de picos

Ensalada de pasta
Albóndigas a la jardinera
Melocotón en almíbar
Pan integral

Crema de calabaza
Salmon en salsa
Helado
Pan chapata

Ensalada campera
Delicias de pollo
Plátano
Pan blanco

Gazpacho
Pizza
Helado
Pan blanco

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en comedor@c.smb.es



Menú Comedor Legumbres

JUNIO 2017

MES DE LA ENSALADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NORMA DE BUEN COMPORTAMIENTO: "NO CORRO POR EL COMEDOR"

Jornada Gastronómica de Murcia **

Crema de zanahorias
Empanadillas con ensalada de zanahoria
Yogurt
Pan blanco

Ensalada mixta
Pollo guisado con patatas
Melón
Pan integral

Gazpacho
Tortilla de patatas con ensalada cesar
Manzana
Pan de picos

Arroz salteado
Merluza con ensalada de maíz
Plátano
Pan chapata

Ensaladilla rusa
Filete ruso en salsa
Sandía
Pan blanco

Macarrones al horno
Merluza en salsa verde
Yogurt
Pan blanco

Arroz tres delicias sin guisantes
Cordón blue de pavo
Sandía
Pan integral

Ensalada caprese
Tortilla de calabacín
Fresas
Pan de picos

Ensalada murciana **
Bacalao huertano
Buñuelos
Pan blanco

Pasta con tomate
Costillas asadas
Plátano
Pan chapata

Crema de calabacín
Atún con ensalada
Yogurt
Pan blanco

Ensalada variada
Alitas de pollo asados
Melón
Pan de picos

Ensalada de pasta
Albóndigas a la jardinera
Melocotón en almíbar
Pan integral

Crema de calabaza
Salmon en salsa
Helado
Pan chapata

Ensalada campera
Delicias de pollo
Plátano
Pan blanco

Gazpacho
Pizza
Helado
Pan blanco

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en comedor@c.csmb.es



Menú Comedor Huevo y legumbres

JUNIO 2017

MES DE LA ENSALADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NORMA DE BUEN COMPORTAMIENTO: : "NO CORRO POR EL COMEDOR"

Jornada Gastronómica de Murcia **

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>Crema de zanahorias</p> <p>Empanadillas con ensalada de zanahoria</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Pollo guisado con patatas</p> <p>Melón</p> <p>Pan integral</p> | <p>Gazpacho</p> <p>Filete con ensalada</p> <p>Manzana</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Arroz salteado</p> <p>Merluza con ensalada de maíz</p> <p>Plátano</p> <p>Pan chapata</p> | <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Filete ruso en salsa</p> <p>Sandia</p> <p>Pan blanco</p> |
| <p>Macarrones al horno</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Arroz tres delicias sin guisantes ni tortilla</p> <p>Cordón blue de pavo</p> <p>Sandia</p> <p>Pan integral</p> | <p>Ensalada caprese</p> <p>Salchichas al horno</p> <p>Fresas</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Ensalada murciana **</p> <p>Bacalao huertano</p> <p>Natillas</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Pasta con tomate</p> <p>Costillas asadas</p> <p>Plátano</p> <p>Pan chapata</p> |
| <p>Crema de calabacín</p> <p>Atún con ensalada</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Ensalada variada</p> <p>Alitas de pollo asados</p> <p>Melón</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Ensalada de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Melocotón en almíbar</p> <p>Pan integral</p> | <p>Crema de calabaza</p> <p>Salmon en salsa</p> <p>Helado</p> <p>Pan chapata</p> | <p>Ensalada campera</p> <p>Delicias de pollo</p> <p>Plátano</p> <p>Pan blanco</p> |
| | | | <p>Gazpacho</p> <p>Pizza</p> <p>Helado</p> <p>Pan blanco</p> | |

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en comedor@c.smb.es



Menú Comedor pescado

JUNIO 2017

MES DE LA ENSALADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NORMA DE BUEN COMPORTAMIENTO: "NO CORRO POR EL COMEDOR"

Jornada Gastronómica de Murcia **

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>Guisantes con jamón</p> <p>Filete con ensalada de zanahoria</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Ensalada mixta</p> <p>Pollo guisado con patatas</p> <p>Melón</p> <p>Pan integral</p> | <p>Gazpacho</p> <p>Tortilla de patatas con ensalada cesar</p> <p>Manzana</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Pollo con ensalada de maíz</p> <p>Plátano</p> <p>Pan chapata</p> | <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Filete ruso en salsa</p> <p>Sandía</p> <p>Pan blanco</p> |
| <p>Macarrones al horno</p> <p>Pollo con ensalada</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Arroz tres delicias</p> <p>Cordón blue de pavo</p> <p>Sandía</p> <p>Pan integral</p> | <p>Ensalada caprese</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fresas</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Ensalada murciana **</p> <p>Pollo salteado</p> <p>Buñuelos</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Lentejas estofadas</p> <p>Costillas asadas</p> <p>Plátano</p> <p>Pan chapata</p> |
| <p>Crema de calabacín</p> <p>Salchichas con ensalada</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan blanco</p> | <p>Ensalada de garbanzos</p> <p>Alitas de pollo asados</p> <p>Melón</p> <p>Pan de picos</p> | <p>Ensalada de pasta</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Melocotón en almíbar</p> <p>Pan integral</p> | <p>Crema de calabaza</p> <p>Filete con ensalada</p> <p>Helado</p> <p>Pan chapata</p> | <p>Ensalada campera</p> <p>Delicias de pollo</p> <p>Plátano</p> <p>Pan blanco</p> |
| | | | <p>Gazpacho</p> <p>Pizza</p> <p>Helado</p> <p>Pan blanco</p> | |

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en comedor@c.smb.es



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Menú Comedor Escuelita

JUNIO 2017

MES DE LA ENSALADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NORMA DE BUEN COMPORTAMIENTO: : "NO CORRO POR EL COMEDOR"

| | | | | |
|---------------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|
| Puré de calabaza Ternera Yogurt | Puré de apio y patata Pollo Yogurt | Puré de zanahoria con cebolla Pavo Yogurt | Puré de patatas Pollo Yogurt | Puré calabacín Pavo Yogurt |
| Crema de zanahoria Pavo Yogurt | Puré de calabacín Ternera Yogurt | Puré de patatas Pollo Yogurt | Crema de puerros Ternera Yogurt | Puré de verduras Pollo Yogurt |
| Crema de puerros Pollo Yogurt | Puré de verduras Pavo Yogurt | Puré de zanahoria con cebolla Ternera Yogurt | Puré de calabaza Pavo Yogurt | Puré de apio y patata Ternera Yogurt |
| | | | Puré calabacín Pollo Yogurt | |

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en comedor@c.smb.es



COLEGIO SANTA MARIA LA BLANCA

Menú Recomendación Cena

JUNIO 2017

MES DE LA ENSALADA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

NORMA DE BUEN COMPORTAMIENTO: "NO CORRO POR EL COMEDOR"

| | | | | |
|--|--|--|---|---|
| Macarrones con tomate Revuelto de jamón Fruta | Brócoli salteado Salmon plancha con arroz Cuajada con miel | Ensalada verde Ternera en salsa Brocheta de fruta | Gazpacho Ragout de pavo con patatas Natillas | Menestra de verduras Boquerones fritos con ensalada Macedonia |
| Crema de calabacín Filete de pavo con ensalada Fruta | Ensalada mixta Lubina al horno con tomate salteado Yogurt | Guisantes con jamón Milanesa de ternera Macedonia de fruta | Judías verdes con patatas Jamoncitos de pollo guisado Fruta | Arroz con champiñones Dorada a la plancha con ensalada Yogurt |
| Ensalada caprese Tortilla de patatas Fruta | arroz con verduras Merluza en salsa verde Yogurt | Crema de calabaza Conejo al ajillo Brocheta de fruta | Verduras salteadas Huevos con bechamel Fruta | Crema de zanahoria Sardinas asadas con ensalada Flan |
| | | | Ensalada campera Bacalao al horno con verduras Fruta | |

Colegio Abantos, S.L. garantiza que el menú está elaborado según los principios dietéticos-nutricionales establecidos por la estrategia NAOS en alimentación escolar

Si necesita alguna aclaración, estamos a su disposición en comedor@c.smb.es