

ACTIVIDADES TEMÁTICAS MENSUALES
MONTHLY THEMATIC ACTIVITIES

Desde el comedor escolar les deseamos un Feliz 2022. El 30 de enero se celebra el "Día Escolar de la No Violencia y la Paz". En consonancia a nuestro objetivo de inculcar la paz, la cooperación y la solidaridad entre los alumnos del colegio, durante este mes, se desarrollarán diferentes murales y actividades donde el símbolo de la paz, será el protagonista.

From the dining room school we wish a happy 2022. January 30 is celebrated the "School Day of Non-violence and Peace". In accordance with our aim instilling peace, cooperation and solidarity among students in our school, as well as improve the coexistence and respect for others, during this month, we will make a mural where the peace symbol is the protagonist.

Lunes/Monday Martes/Tuesday Miércoles/Wednesday Jueves/Thursday Viernes/Friday

3	4	5	6	7
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
10 Ensalada y pavo. Salad and turkey.	11 Verdura y ternera. Vegetables and beef.	12 Verdura y pescado. Vegetables and fish.	13 Ensalada y lasagna. Salad and lasagna.	14 Ensalada y pescado. Salad and fish.
17 Ensalada y pollo. Salad and chicken.	18 Ensalada y ternera. Salad and beef.	19 Verdura y pescado. Vegetables and fish.	20 Verdura y ternera. Vegetables and beef.	21 Ensalada y pavo. Salad and Turkey.
24 Verdura y pavo. Vegetables and turkey.	25 Ensalada y lasaña. Salad and lasagna.	26 Ensalada y pescado. Salad and fish.	27 Ensalada y pollo. Salad and chicken	28 Sopa de pescado. Fish soup.
31 Ensalada y ternera. Salad and beef.				

Lácteo / Dairy

Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón.
Milk, yogurt, cheese, curd.

Cereal / Cereal

Pan, cereales y galletas.
Bread, cereals and cookies.

Fruta / Fruit

Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo de zanahoria.
Fruit, juice,

Otros / Other

Aceite de oliva: 2 veces semana.
Mermelada y/o miel: 2 veces semana.
Bollería: 1 vez semana.
Olive oil: twice a week.
Jam or honey: twice a week

Sugerencias para merendar. / Suggestions for afternoon snack.

Lácteo y/o fruta: Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo
Dairy / fruit: Yogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.

Cereales: Pan, galletas, cereales, etc.
Bread, cookies, cereals, etc

Otros: Embutidos variados, fiambres de magro, etc.
Other: Varied sausages, lean meats, etc.



MENÚ ESCOLAR
ENERO



CENTRO EDUCATIVO LA AMISTAD



MENÚ DEL MES

ENERO 2022

Menú escolar de CPR INF-PRI- SEC "CENTRO EDUCATIVO LA AMISTAD" – C. Educativo (Fuenlabrada)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	NO LECTIVO
10	11	12	13	14
Primero: Paella de arroz con carne y marisco Segundo: San Jacobo Guarnición: Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Postre: Fruta natural	Primero: Guisantes con jamón serrano Segundo: Filete de merluza a la plancha Guarnición: Ensalada de lechuga y maíz Postre: Fruta natural/Leche	Primero: Sopa de cocido con fideos Segundo: Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Guarnición: ----- Postre: Fruta natural	Primero: Crema de puerro y zanahoria Segundo: Pollo al horno Guarnición: Patatas a la panadera Postre: Fruta natural/Leche	Primero: Patatas guisadas con costillas Segundo: Cinta de lomo de cerdo a la plancha Guarnición: Ensalada de lechuga y atún Postre: Yogur
17	18	19	20	21
Primero: Arroz blanco con salsa de tomate Segundo: Tortilla de queso Guarnición: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta natural	Primero: Puré de calabacín Segundo: Bacalao al horno con verduras Guarnición: Ensalada de lechuga y maíz Postre: Fruta natural/Leche	Primero: Sopa de cocido con fideos Segundo: Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Guarnición: ----- Postre: Fruta natural	Primero: Macarrones con chorizo y salsa de tomate Segundo: Filete de lenguado rebozado Guarnición: Patatas a la panadera Postre: Fruta natural/Leche	Primero: Judías blancas con verduras Segundo: Filete de Sajonia a la plancha Guarnición: Champiñones y guisantes rehogados Postre: Yogur
24	25	26	27	28
Primero: Judías verdes rehogadas Segundo: : Cinta de lomo de cerdo a la plancha Guarnición: Ensalada de lechuga y atún Postre: Fruta natural	Primero: Espaguetis a la boloñesa Segundo: Mero con salsa de limón Guarnición: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta natural/Leche	Primero: Sopa de cocido con fideos Segundo: Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Guarnición: ----- Postre: Fruta natural	Primero: Crema de brócoli Segundo: Merluza al horno con verduras Guarnición: Guisantes y zanahorias rehogadas Postre: Fruta natural/Leche	Primero: Lentejas guisadas con verduras Segundo: Filete de pollo empanado Guarnición: Ensalada de tomate y maíz Postre: Yogur
31				
Primero: Paella de arroz con verdura Segundo: Filete de Sajonia a la plancha Guarnición: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta natural				

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.