

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal

HC

Lip

Prot

Kcal

HC

Lip

Prot

Kcal

HC

Lip

Prot

1

Kcal

HC

Lip

Prot

2

Kcal

HC

Lip

Prot

5

Kcal

HC

Lip

Prot

VACACIONES

6

Kcal

HC

Lip

Prot

VACACIONES

7

Kcal

HC

Lip

Prot

VACACIONES

8

Kcal

HC

Lip

Prot

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata elaboración casera
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan Blanco

9

Kcal

HC

Lip

Prot

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y cebolla con
orégano
Yogur
Pan Integral

12

Kcal

HC

Lip

Prot

Wok de arroz salteado con pollo
Filete de limanda rebozada a la
andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan Blanco

13

Kcal

HC

Lip

Prot

Ensalada de lechuga y tomate
Cocido montañés
Fruta de temporada
Pan Blanco

14

Kcal

HC

Lip

Prot

Crema de zanahoria natural
Ragout de ave guisado jardinera
Patatas fritas dado
Fruta de temporada
Pan Integral

15

Kcal

HC

Lip

Prot

Bio garbanzos de cultivo ecológico
guisados con daditos de bacon
Bacalao a la provenzal con olivas
Pisto hortelano de verduras
Fruta fresca
Pan Blanco

16

Kcal

HC

Lip

Prot

Sopa de pasta integral
Tortilla francesa de chorizo
Ensalada de tomate
Yogur
Pan Blanco

“En este centro utilizamos para cocinar aceite de girasol alto oleico y para aliñar nuestras ensaladas aceite de oliva virgen extra. Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada. Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: sandía, melón, pera, fresa, piña y mango. Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral.”

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

19 Kcal HC Lip Prot

Crema de puerros natural
Parmentier con boloñesa vegetal
Fruta de temporada
Pan Blanco

20 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

21 Kcal HC Lip Prot

Macarrones integrales gratinados con queso fundido
Gallineta a la plancha
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan Integral

22 Kcal HC Lip Prot

Paella de verduras de temporada
Filete de pollo a la plancha
Zanahoria baby rehogada
Fruta de temporada
Pan blanco

23 Kcal HC Lip Prot

BIO Lentejas de cultivo ecológico estofadas al estilo tradicional
Filetes de sardina empanados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan Blanco

26 Kcal HC Lip Prot

Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Filete de limanda empanada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan Integral

27 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido tradicional con garbanzos De cultivo ecológico
Fruta de temporada
Pan Blanco

28 Kcal HC Lip Prot

Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
Parmentier de patata
Fruta de temporada

29 Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

30 Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza con salsa menière
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

EQUILIBRA TU CENA



☀ SI HAS COMIDO:

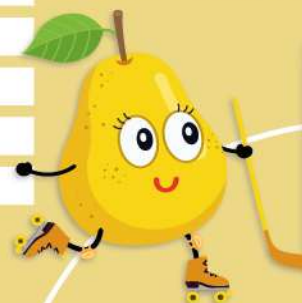
VERDURAS COCINADAS
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
LEGUMBRE
CARNE
PESCADO
HUEVO
PATATA
PASTA / ARROZ

🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
VERDURAS COCINADAS
CARNE / PESCADO / HUEVO
PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PASTA / ARROZ
PATATA

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE...

Descubre cómo, desde el comedor escolar, impulsamos **hábitos** que ayudan a los alumnos a **crecer fuertes y activos**:



¡ES LA MEJOR JUGADA!

aprendiendo
A COMER
by sodexo