

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal HC Lip Prot

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

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

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

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

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

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19				

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
20				

FESTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	488	63	15	23

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	512	61	18	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	466	33	20	37

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	577	61	19	37

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	572	70	21	25

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	600	65	24	32

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	481	52	19	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	574	77	19	24

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

EQUILIBRA TU CENA



SI HAS COMIDO:	ES RECOMENDABLE CENAR:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
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