

LUNES

Kcal HC Lip Prot

MARTES

Kcal HC Lip Prot

1 657 94 23 20

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Filete de limanda orly
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

MIÉRCOLES

Kcal HC Lip Prot

2 694 64 25 37

Sopa de fideos integrales
Salchichas de cerdo al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

JUEVES

Kcal HC Lip Prot

3 759 78 28 36

Guiso de patatas con magro
Albóndigas de salmón con salsa de tomate
Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada

VIERNES

Kcal HC Lip Prot

4 711 81 32 28

BIO Garbanzos de cultivo ecológico estofados al estilo tradicional
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada

7 688 85 27 27

Bio Lentejas de cultivo ecológico guisadas a la hortelana
Croquetas de jamón y empanadillas de atún
Pisto hortelano de verduras
Fruta de temporada

8 602 65 27 26

Crema de calabacín natural
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas con hierbas silvestres
Fruta de temporada

9 684 83 27 26

Macarrones integrales gratinados con queso fundido
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de tomate
Fruta de temporada

10 631 71 40 21

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa de chorizo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

11 626 92 30 15

Paella mixta con verduras
Filete de abadejo con toque cítrico de limón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

14 606 70 39 18

Crema de verduras natural
Jamoncitos de pollo asados con romero y limón
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

15 735 76 42 29

BIO Lentejas de cultivo ecológico estofadas al estilo tradicional
Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

16 703 89 36 21

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de salmón al horno con ajos confitados
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

17 596 63 25 27

VACACIONES

18 514 70 22 16

VACACIONES

“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

21



VACACIONES

22



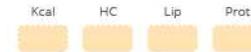
VACACIONES

23



VACACIONES

24



VACACIONES

25



VACACIONES

28



Wok de arroz salteado con pollo
Limanda rebozada a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada
Pan blanco

29

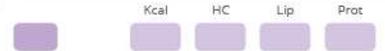


Ensalada de lechuga y tomate
Cocido montañés
Fruta de temporada
Pan Blanco

30

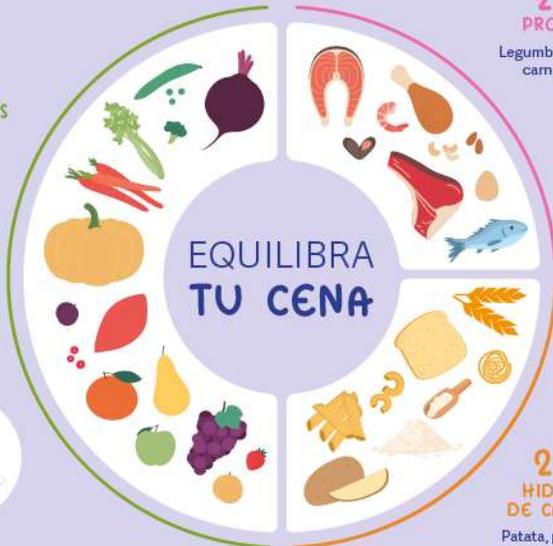


Crema de zanahoria natural
Ragout de ave guisado jardinera
Patatas fritas dado
Fruta de temporada
Pan Integral



50%
VITAMINAS
Y MINERALES

Verduras,
hortalizas



25%
PROTEÍNA

Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

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

Fomentamos la

**FORMACIÓN
NUTRICIONAL**
de los alumnos

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo,
Pepe Rodríguez, qué actividades llevamos
a cabo en los comedores para fomentar
una alimentación saludable y sostenible:

