

LUNES

3 Kcal 559 HC 64 Lip 25 Prot 18

Crema de verduras natural
Albóndigas mixtas guisadas a la jardinera
 Patatas panadera con cebollita pochada
 Fruta de temporada
 Pan Blanco

MARTES

4 Kcal 631 HC 49 Lip 25 Prot 51

BIO Lentejas de cultivo ecológico estofadas al estilo tradicional
Jamoncitos de pollo asados con romero y limón
 Rodajitas de calabacín asado
 Fruta de temporada
 Pan Blanco

MIÉRCOLES

5 Kcal 605 HC 65 Lip 23 Prot 31

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

JUEVES

6 Kcal 559 HC 60 Lip 24 Prot 25

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

VIERNES

7 Kcal 516 HC 70 Lip 16 Prot 22

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

10 Kcal 573 HC 71 Lip 21 Prot 26

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

11 Kcal 473 HC 48 Lip 21 Prot 22

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

12 Kcal 484 HC 49 Lip 19 Prot 28

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

13 Kcal 607 HC 60 Lip 26 Prot 34

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

14 Kcal 420 HC 39 Lip 19 Prot 20

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

17 Kcal 468 HC 57 Lip 18 Prot 17

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

18 Kcal 578 HC 57 Lip 27 Prot 28

Alubias blancas guisadas con calabaza
 Tortilla de patatas elaboración casera
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Yogur
 Pan Blanco

19 Kcal 577 HC 61 Lip 19 Prot 37

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

20 Kcal 572 HC 70 Lip 21 Prot 25

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

21 Kcal 600 HC 65 Lip 24 Prot 32

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

24 Kcal 488 HC 63 Lip 15 Prot 23

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

MARTES

25 Kcal 512 HC 61 Lip 18 Prot 27

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

MIÉRCOLES

26 Kcal 466 HC 33 Lip 20 Prot 37

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

JUEVES

27 Kcal 481 HC 52 Lip 19 Prot 26

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

VIERNES

28 Kcal 574 HC 77 Lip 19 Prot 24

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza con salsa menièrè
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

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Descubre cómo afrontamos este desafío desde el **comedor escolar**:

