

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Kcal HC Lip Prot

8 606 70 39 18

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

9 735 76 42 29

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

10 703 89 36 21

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
 Lomo de cerdo empanado
 Ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta de temporada

11 596 63 25 27

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

12 514 70 22 16

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

15

DÍA FESTIVO

16 584 71 25 22

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

17 600 49 28 32

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

18 606 59 35 25

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

19 603 72 22 25

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, manzana, naranja. Todos los miércoles y viernes tendremos pan integral.”



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

22

Kcal HC Lip Prot

DÍA FESTIVO

23

Kcal HC Lip Prot
577 58 28 27

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

24

Kcal HC Lip Prot
577 61 37 19

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

25

Kcal HC Lip Prot
658 92 28 20

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

26

Kcal HC Lip Prot
600 65 32 24

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

29

Kcal HC Lip Prot
580 73 27 19

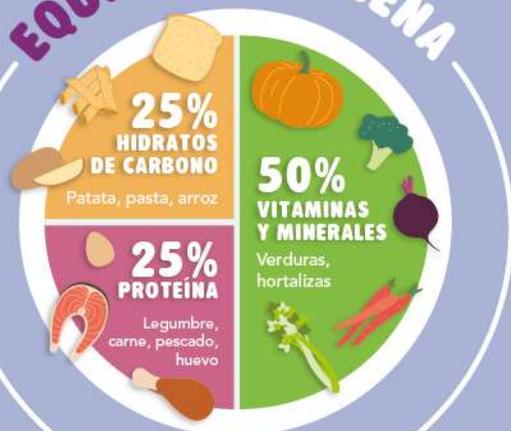
Espaguetis integrales con salsa de tomate casera
Filete de limanda empanada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Pan Integral

30

Kcal HC Lip Prot
512 61 27 18

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

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

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

¡BIENVENIDOS UN

NUEVO CURSO

AL COMEDOR DEL COLEGIO!

Nuestro Chef Ejecutivo, **Pepe Rodríguez**, nos acompañará a lo largo de todo el curso ayudándonos a convertir el comedor en un **espacio divertido, alegre y educativo.**

