

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	606	70	39	18
Crema de verduras natural Jamoncitos de pollo asados con romero y limón Patatas panadera con cebollita pochada Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	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				

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	703	89	36	21
Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas Lomo de cerdo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada				

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	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				

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	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				

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	477	51	15	23
Sopa de pasta integral Nuggets de pollo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan Blanco				

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	573	71	26	21
Wok de arroz salteado con pollo Limanda enharinada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco				

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	600	49	28	32
Crema de zanahoria natural Ragout de ave guisado jardinera Patatas fritas dado Fruta de temporada Pan Integral				

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	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				

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	603	72	22	25
Guiso de patatas con verduras de temporada 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

23 Kcal 514 HC 50 Lip 35 Prot 19

Crema de puerros natural
Ragout de ternera guisado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada
Pan Blanco

MARTES

24 Kcal 577 HC 58 Lip 28 Prot 27

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

MIÉRCOLES

25 Kcal 590 HC 75 Lip 23 Prot 21

Macarrones integrales gratinados con queso fundido
Varitas de merluza
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan Integral

JUEVES

26 Kcal 658 HC 92 Lip 28 Prot 20

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

VIERNES

27 Kcal 572 HC 50 Lip 39 Prot 24

BIO Lentejas de cultivo ecológico estofadas al estilo tradicional
Lomos de jurel al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada
Pan Blanco

30 Kcal 490 HC 51 Lip 24 Prot 21

Crema de calabaza natural
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada
Pan Blanco

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

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

Bienvenidos

un nuevo curso al comedor

"Queremos que los alumnos aprendan en el comedor hábitos saludables y sostenibles. Que se diviertan y disfruten de una alimentación completa y nutritiva."

Pepe Rodriguez
Chef Ejecutivo de Sodexo

Agua Fruta

aprendiendo
A COMER
by sodexo