

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

01
Festivo

04 Pasta al graten Sardinillas en aceite con ensalada de lechuga y tomate Yogur Pan blanco En:801kcal/3373Kj; Gr:23,6g;GrSat:5,65g;HC:105g; Az:22,8g; Fib:3,79g; Pr:40g; Sal:3,54g; A:            T:           	05 Paella mixta Tortilla de calabacín y queso Ensalada de tomate, aceitunas y maiz Fruta fresca Pan integral En:664kcal/2801Kj; Gr:17g;GrSat:3,99g;HC:98,6g; Az:66,2g; Fib:3,20g; Pr:27,5g; Sal:3,27g; A:            T:           	06 Crema de zanahorias Carcamusa castellana con patatas dado Fruta fresca Pan blanco En:608kcal/2554Kj; Gr:23g; GrSat:5,19g;HC:58,6g; Az:10,2g; Fib:6,12g; Pr:38,8g; Sal:9,10g; A:            T:           	07 Sopa de cocido completo con pasta integral Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco En:652kcal/2746Kj; Gr:19,8g; GrSat:1,79g;HC:64,5g; Az:7,93g; Fib:3,93g; Pr:52,2g; Sal:1,07g; A:            T:           	08 Judías verdes salteadas con bacon Ragout de ternera a la hortelana/ con verduras Ensalada de arroz Fruta fresca Pan integral En:878kcal/3692Kj; Gr:29,2g;GrSat:7,51g;HC:108g;Az:77,7g; Fib:6,27g; Pr:42,5g; Sal:4,81g; A:           T:       
11 Lentejas estofadas con chorizo Huevos revueltos con pavo Rodajas de tomate Yogur Pan blanco En:697kcal/2926Kj; Gr:28,3g;GrSat:6,82g;HC:52g; Az:21,7g; Fib:0,76g; Pr:58,2g; Sal:2,21g; A:            T:           	12 Arroz con magro y verdura Merluza a la vasca Fruta fresca Pan integral En:615kcal/2597Kj; Gr:12,2g;GrSat:2,79g;HC:92,6g; Az:87,6g; Fib:5,51g; Pr:31g; Sal:1,95g; A:            T:           	13 Crema de brócoli Pollo asado al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta fresca Pan blanco En:587kcal/2475Kj; Gr:15,2g; GrSat:0,96g;HC:75,6g; Az:8,82g; Fib:4,55g; Pr:34,7g; Sal:1,05g; A:            T:           	14 Calabacín salteado con pavo y huevo Alubias pintas estofadas con arroz integral Fruta fresca Pan blanco En:648kcal/2725Kj; Gr:15g; GrSat:2,62g; HC:80,3g; Az:14g; Fib:23g; Pr:36,4g; Sal:0,26g; A:            T:           	15 Pasta a la boloñesa Caballa al horno Ensalada de lechuga y queso Fruta fresca Pan integral En:676kcal/2841Kj; Gr:24g;GrSat:7,46g;HC:73,8g; Az:18,3g; Fib:6,88g; Pr:37,9g; Sal:3,04g; A:           T:       
18 CELEBRAMOS EL DIA SIN GLUTEN EN EL COLE Paella de marisco Gallineta en salsa Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan sin gluten En:654kcal/2763Kj; Gr:13,6g; GrSat:6,59g;HC:98,8g; Az:58,6g; Fib:1,56g; Pr:33,4g; Sal:3,55g; A:            T:           	19 Crema de calabacín puerro y zanahorias Tortilla de jamón Ensalada de tomate, cebolla y tiras de york Fruta fresca Pan integral En:450kcal/1884Kj; Gr:20,7g; GrSat:4,58g;HC:39,7g; Az:17,4g; Fib:5,96g; Pr:23,2g; Sal:5,58g; A:            T:           	20 Sopa de cocido completo con pasta integral Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco En:652kcal/2746Kj; Gr:19,8g; GrSat:1,79g;HC:64,5g; Az:7,93g; Fib:3,93g; Pr:52,2g; Sal:1,07g; A:            T:           	21 Pasta a la carbonara Salmón al horno Ensalada de lechuga aceitunas y maiz Fruta fresca Pan blanco En:687kcal/2903Kj; Gr:12,4g; GrSat:4,20g;HC:98,9g; Az:9,16g; Fib:3,13g; Pr:43,4g; Sal:2,68g; A:            T:  	

- | | | |
|-------------------------------------|---|---------------------------------|
| • Verduras cocinadas o ensalada | → | • Pasta, arroz, legumbres |
| • Pasta, arroz, legumbres o patatas | → | • Verduras cocinadas o ensalada |
| • Pescado | → | • Carne o huevo |
| • Carne | → | • Pescado o huevo |
| • Huevo | → | • Pescado o carne |
| • Lácteos o fruta | → | • Fruta |
| • Fruta | → | • Fruta o Lácteos |



Elige agua como bebida habitual

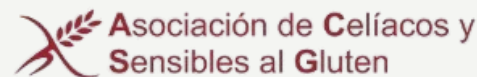
Ocio y Tiempo Libre

El trabajo en equipo es algo que vemos esencial, por ello desde el comedor escolar, realizaremos juegos y actividades cooperativas donde aprenderemos divirtiéndonos el valor de la cooperación grupal.



RECUERDA: En caso de alergia o intolerancia a algún alimento, sustitúyelo por un alimento del mismo grupo alimentario, o en su defecto, por otro alimento con valor nutricional similar

Empresa colaboradora con:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

01

Festivo

04 Pasta with bones Sardines in oil with lettuce and tomato salad Yogur Wheat Bread En:801kcal/3373Kj; Gr:23,6g;GrSat:5,65g;HC:105g; Az:22,8g; Fib:3,79g; Pr:40g; Sal:3,54g; A:           T:          	05 Mixed paella Zucchini and cheese omelette Lettuce and corn salad Fresh fruit Whole bread En:664kcal/2801Kj; Gr:17g;GrSat:3,99g;HC:98,6g; Az:66,2g; Fib:3,20g; Pr:27,5g; Sal:3,27g; A:           T:          	06 Carrot cream Castilian Carcamusa with diced potatoes Fresh fruit Wheat Bread En:608kcal/2554Kj; Gr:23g; GrSat:5,19g;HC:58,6g; Az:10,2g; Fib:6,12g; Pr:38,8g; Sal:9,10g; A:           T:          	07 Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Wheat Bread En:652kcal/2746Kj; Gr:19,8g; GrSat:1,79g;HC:64,5g; Az:7,93g; Fib:3,93g; Pr:52,2g; Sal:1,07g; A:           T:          	08 Sautéed green beans with bacon Veal ragout withvegetables /vegetable stew Rice salad Fresh fruit Whole bread En:878kcal/3692Kj; Gr:29,2g;GrSat:7,51g;HC:108g;Az:77,7g; Fib:6,27g; Pr:42,5g; Sal:4,81g; A:           T:       
11 Lentils stewed with chorizo Scrambled eggs with turkey Lettuce and tomato salad Yogur Wheat Bread En:697kcal/2926Kj; Gr:28,3g;GrSat:6,82g;HC:52g; Az:21,7g; Fib:0,76g; Pr:58,2g; Sal:2,21g; A:           T:          	12 Rice with lean meat and vegetables Basque Hake Fresh fruit Whole bread En:615kcal/2597Kj; Gr:12,2g;GrSat:2,79g;HC:92,6g; Az:87,6g; Fib:5,51g; Pr:31g; Sal:1,95g; A:           T:          	13 Broccoli cream soup Oven roasted chicken Lettuce and corn salad Fresh fruit Wheat Bread En:587kcal/2475Kj; Gr:15,2g; GrSat:0,96g;HC:75,6g; Az:8,82g; Fib:4,55g; Pr:34,7g; Sal:1,05g; A:           T:          	14 Fried zucchini Braised pinto beans with brown rice Fresh fruit Wheat Bread En:648kcal/2725Kj; Gr:15g; GrSat:2,62g; HC:80,3g; Az:14g; Fib:23g; Pr:36,4g; Sal:0,26g; A:           T:          	15 Pasta Bolognese Baked mackerel Lettuce and cheese salad Fresh fruit Whole bread En:676kcal/2841Kj; Gr:24g;GrSat:7,46g;HC:73,8g; Az:18,3g; Fib:6,88g; Pr:37,9g; Sal:3,04g; A:           T:       
18 THE GASTRONOMICDAY OF ITALY Seafood paella Fish in sauce Lettuce and corn salad Yogur Gluten-free bread En:654kcal/2763Kj; Gr:13,6g; GrSat:6,59g;HC:98,8g; Az:58,6g; Fib:1,56g; Pr:33,4g; Sal:3,55g; A:           T:          	19 Cream of leeks, cabbage and carrots Ham omelette Lettuce and ham strips salad Fresh fruit Whole bread En:450kcal/1884Kj; Gr:20,7g; GrSat:4,58g;HC:39,7g; Az:17,4g; Fib:5,96g; Pr:23,2g; Sal:5,58g; A:           T:          	20 Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Wheat Bread En:652kcal/2746Kj; Gr:19,8g; GrSat:1,79g;HC:64,5g; Az:7,93g; Fib:3,93g; Pr:52,2g; Sal:1,07g; A:           T:          	21 Pasta Carbonara Baked Salmon Lettuce and corn salad Fresh fruit Wheat Bread En:687kcal/2903Kj; Gr:12,4g; GrSat:4,20g;HC:98,9g; Az:9,16g; Fib:3,13g; Pr:43,4g; Sal:2,68g; A:           T:          	22 Sautéed peas with bacon Chicken in pepitoria with potatoes Fresh fruit Whole bread En:476kcal/1991Kj; Gr:23,2g; GrSat:5,82g;HC:25,6g; Az:14,5g; Fib:3,60g; Pr:39,3g; Sal:2,78g; A:        