

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

3

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

4

Kcal HC Lip Prot

Crema de calabaza de cultivo ecológico
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

5

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con verduras (zanahoria,
pimiento y cebolla)
Tortilla de patata de elaboración casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

6

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con salsa de tomate casera
aromatizada
Filete de merluza al horno con picada de
perejil fresco
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y
maíz
Yogur

7

Kcal HC Lip Prot

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional (sin legumbres)
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot

Brócoli rehogado con ajito y cebolla
pochada
Escalopines de cerdo a la plancha
Pasta s/g-h salteada
Fruta de temporada

11

Kcal HC Lip Prot

Guiso de patatas con verduras (zanahoria,
pimiento y cebolla)
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural

12

Kcal HC Lip Prot

Arroz tres delicias casero
Salmon al horno con salsa de naranja
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Lomo de cerdo asado con salsa cítrica de
naranja
Zanahoria dado rehogada
Fruta de temporada

14

Kcal HC Lip Prot

Pasta s/g-h al pomodoro con hierbas
aromáticas
Suprema de merluza al horno con ajos
confitados y perejil
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

Lunes

17 Kcal 430 HC 46 Lip 21 Prot 15

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Tortilla francesa de atún
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Martes

18 Kcal 523 HC 66 Lip 19 Prot 23

Paella de verduras de temporada s/legumbres
Hamburguesa de ternera de elaboración casera a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles

19 Kcal 438 HC 47 Lip 19 Prot 19

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional (sin legumbres)
Fruta de temporada

Jueves

20 Kcal 561 HC 54 Lip 29 Prot 20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Viernes

21 Kcal 392 HC 39 Lip 18 Prot 20

Guiso de patatas con verduras de temporada
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur natural

24 Kcal 470 HC 44 Lip 23 Prot 22

Crema de calabaza de cultivo ecológico
Albóndigas de ternera caseras con salsa de tomate
Arroz blanco
Fruta de temporada

25 Kcal 512 HC 72 Lip 16 Prot 19

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de limanda en tempura s/g
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal 501 HC 49 Lip 23 Prot 24

Crema de verduras natural (zanahoria, calabacín y cebolla)
Filete de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

27 Kcal 529 HC 58 Lip 26 Prot 17

Guiso de patatas con verduras (zanahoria, pimiento y cebolla)
Tortilla de patata de elaboración casera
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

28 Kcal 469 HC 60 Lip 15 Prot 24

Pasta s/g-h italiana
Filete de abadejo al horno al ajorriero con ajos confitados y pimentón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



| ☀ SI HAS COMIDO: | 🌙 ES RECOMENDABLE CENAR: |
|-------------------------------|-------------------------------|
| VERDURAS COCINADAS | HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA |
| HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA | VERDURAS COCINADAS |
| LEGUMBRE | CARNE / PESCADO / HUEVO |
| CARNE | PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES |
| PESCADO | CARNE / HUEVO / LEGUMBRES |
| HUEVO | PESCADO / CARNE / LEGUMBRES |
| PATATA | PASTA / ARROZ |
| PASTA / ARROZ | PATATA |

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

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

