

## Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	541	54	25	24

Guisantes de cultivo ecológico salteados con ajo y cebolla pochada  
Albóndigas vegetales a la jardinera  
Pisto hortelano de verduras  
Fruta de temporada

## Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	546	59	24	24

Sopa de fideos  
Cocido tradicional completo (garbanzos, verdura, ternera y ave)  
Yogur

## Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	541	67	17	28

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas  
Filete de abadejo al horno al ajoarriero con ajos confitados y pimentón  
Menestra de verduras rehogadas con ajo y cebolla pochada  
Fruta de temporada

## Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	581	56	25	32

Alubias blancas guisadas con zanahorias  
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional  
Champifones salteados con ajo y cebolla pochada  
Fruta de temporada

## Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	378	46	15	16

Guiso de patatas con verduras de temporada  
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	499	47	19	35

Crema de calabacín natural  
Ragout de ternera guisado a la jardinera  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	523	50	26	23

Alubias pintas guisadas a la jardinera  
Huevos revueltos  
Rodajitas de tomate aliñado  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	537	63	18	27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera  
Filete de abadejo al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	412	39	17	26

Brócoli ecológico rehogado con ajo y cebolla pochada  
Filete de pollo asado con miel, romero y limón  
Arroz pilaf integral  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	654	81	24	25

Garbanzos guisados con zanahorias  
Hamburguesa vegetal a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	614	72	25	24

Arroz mashi del oasis perdido  
Filete de merluza adobada del templo del faraón  
Baba ganush - parmentier de berenjena  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	374	45	16	13

Crema de zanahoria natural  
Tortilla francesa  
Patatas panadera con cebollita pochada  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	562	67	14	40

Lentejas guisadas a la hortelana  
Hamburguesa de ave a la plancha  
Puré de manzana  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	522	53	24	22

Judías verdes rehogadas con ajo y cebolla pochada  
Parmentier con boloñesa vegetal  
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	442	51	16	22

Guiso de patatas con verduras de temporada  
Lomos de jurel al horno con ajo y cebolla pochada  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Consulta aquí los alérgenos del menú (pulsando en cada plato para ver el detalle)

<https://someal.app/virgindenavalazarza>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	681	66	26	43

Espaguetis integrales gratinados con queso fundido  
Ragout de ternera guisado a la jardinera  
Pisto hortelano de verduras  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
30				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	549	71	18	22

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Hamburguesa vegetal a la plancha  
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
31				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	458	46	25	12

Guiso de patatas con verduras de temporada  
Huevos revueltos  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	323	42	9	18

Sopa de fideos  
Suprema de merluza con salsa marinera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
27				

SIN SERVICIO DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot



☀ 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

## LOS SUPERALIMENTOS

**NOS APORTAN ENERGÍA, VITAMINAS Y NUTRIENTES ESENCIALES**

¡Incorporarlos en nuestro día a día hace que los platos sean **más divertidos, coloridos y saludables!**

