

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

1

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

4 528 45 28 24

Judías verdes de cultivo ecológico
rehogadas con ajito y cebolla pochada
Albóndigas de ternera en salsa rubia de
verduras
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

5 445 52 15 25

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

6 485 68 16 18

Arroz blanco con salsa de tomate casera
aromatizada
Suprema de merluza en salsa verde
Pisto hortelano de verduras
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

7 599 75 22 21

Garbanzos guisados con zanahorias
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

8 619 67 23 33

Macarrones integrales con salsa de tomate
casera
Lomos de jurel al horno con ajito y cebolla
pochada
Rodajitas de tomate aliñado
Yogur

Kcal HC Lip Prot

11 432 45 22 13

Brócoli ecológico rehogado con ajito y
cebolla pochada
Empanadillas de atún al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

12 573 70 22 22

Sopa de pasta integral
Cocido tradicional completo (garbanzos,
verdura, ternera y ave)
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

13 449 35 26 20

Guisantes salteados con ajito y cebolla
pochada
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

14 577 74 20 25

Salteado de arroz con calabacín, zanahoria
y maíz
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Zanahoria dado rehogada
Yogur

Kcal HC Lip Prot

15 456 56 17 20

Guiso de patatas con verduras de
temporada
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

En este centro utilizamos para cocinar aceite de girasol de alto oleico y para aderezar nuestras ensaladas aceite de oliva virgen extra Las frutas de temporada de nuestro menu este mes son: platano, pera, naranja, manzana y mandarina Dos días a la semana tendremos pan integral

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

<https://someal.app/virgendenavalazarza>



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	511	52	22	26

Crema de calabacín natural
Escalope de pollo empanado s/h
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	547	60	22	27

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata y cebolla pochada de elaboración casera
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	539	69	16	26

Espaguetis integrales al ajillo
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	331	43	11	15

Sopa de fideos
Tortilla francesa
Guisantes de cultivo ecológico salteados con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	612	85	23	14

Risotto meloso de setas
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	387	34	18	22

Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	524	68	18	23

Paella de verduras de temporada
Filete de abadejo al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	589	56	29	28

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Huevos revueltos
Champiñones y zanahorias salteados con ajito
Yogur

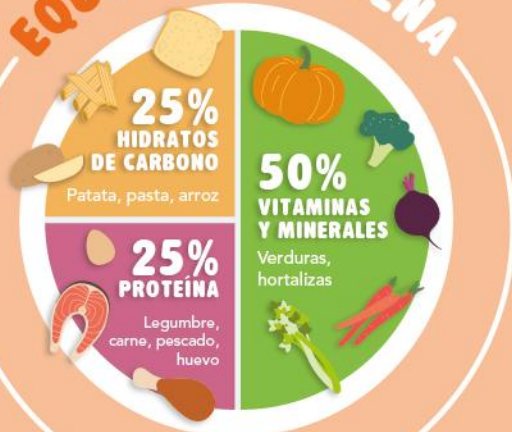
	Kcal	HC	Lip	Prot
28	473	63	12	23

Macarrones integrales con salsa italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	683	88	24	25

Lentejas guisadas a la hortelana
Hamburguesa vegetal a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀ 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

¡MÁS CERCA, MÁS SABOR!

Consumir **productos locales** nos acerca a una **alimentación más consciente, sostenible y equilibrada.**



aprendiendo
A COMER
by sodexo