

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

5 432 45 17 23

Alubias blancas guisadas con calabaza
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

8 580 65 22 31

Pasta s/g-h a la carbonara con lardones de bacon
Lomos de jurel al horno con ajito y cebolla pochada
Rodajitas de tomate aliñado
Yogur

Kcal HC Lip Prot

11 388 34 18 21

Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
Filete de merluza adobada del templo del faraón
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

12 512 73 14 21

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

13 470 35 27 22

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

Kcal HC Lip Prot

14 741 57 40 31

Arroz salteado tres delicias
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Zanahoria dado rehogada
Yogur

Kcal HC Lip Prot

15 462 52 18 23

Guiso de patatas con costillas de cerdo adobadas
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 (pulsar 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	559	53	27	27

Wok de pasta s/g-h salteada con cerdo y verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	453	43	21	24

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo al horno
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	610	56	30	30

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

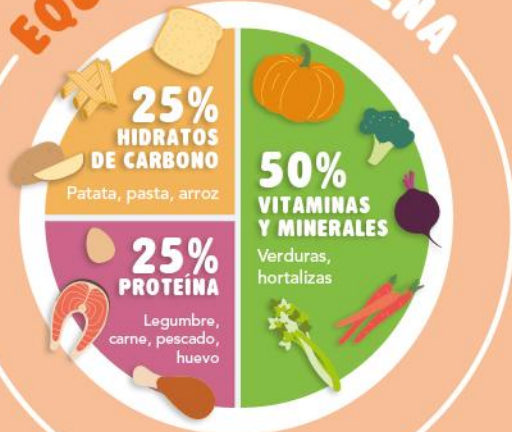
	Kcal	HC	Lip	Prot
28	428	59	12	19

Pasta s/g-h italiana
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	717	92	27	22

Garbanzos guisados a la jardinera
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.**

