

## 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

8 635 69 23 35

Macarrones integrales 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

11 432 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

12 391 43 14 21

Sopa de cocido con pasta integral  
Cocido tradicional (sin legumbres)  
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: platanos, 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	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	415	42	16	26

Sopa de fideos  
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

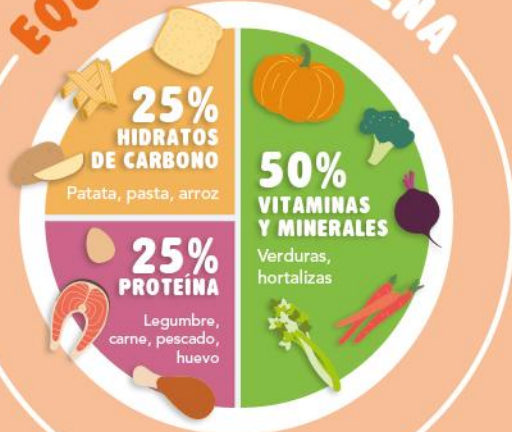
	Kcal	HC	Lip	Prot
28	473	63	12	23

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.**

