

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	522	42	27	27

Brócoli ecológico rehogado con ajito y cebolla pochada
Magro de cerdo estofado con sofrito natural de tomate
Arroz blanco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	469	72	9	23

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	523	70	15	23

Espaguetis integrales al pomodoro con hierbas aromáticas
Filete de merluza en salsa de manzana
Zanahoria dado rehogada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	610	62	27	31

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata, cebolla y chorizo de elaboración casera
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	585	66	25	23

Ensalada de arroz
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	486	45	22	27

Crema de guisantes ecológicos con toque de menta fresca
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	455	59	16	18

Ensalada de arroz
Filete de limanda al horno con picada de perejil
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	573	57	28	22

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	675	99	17	34

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Fingers de pollo caseros con miel y mostaza gran cañón
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	525	75	16	19

Vichyssoise de puerros
Garbanzos con arroz al horno
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	428	64	11	18

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de merluza al horno con picada de perejil fresco
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	501	53	22	22

Judías verdes de cultivo ecológico rehogadas con ajito y cebolla pochada
Garbanzos salteados con carne
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	553	57	22	31

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Zanahoria dado rehogada
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	357	35	17	15

Crema de calabacín natural
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	629	105	16	16

Sopa de fideos
Panini de jamón sin alérgenos
Patatas estilo chips
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

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

25

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

26

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

29

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

30

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

EQUILIBRA TU CENA



Agua Fruta

☀️ SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

🌙 ES RECOMENDABLE CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

ESTE VERANO...

¡PROTEGE LA
BIODIVERSIDAD!Cada gesto nos
ayuda a cuidar la
naturaleza y el futuro
del planeta.aprendiendo
A COMER
by sodexo