

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

1 538 54 22 31

2 522 49 28 19

3 801 71 34 51

4 458 52 24 9

Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) y verduritas
Lomo de cerdo asado con manzana verde
Patatas asadas
Fruta de temporada

Guiso de patatas con verduras de temporada
Huevos revueltos con chorizo
Carpaccio de tomate y albahaca
Yogur

Alubias pintas estofadas al estilo tradicional
Jamoncitos de pollo asados al ajillo
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Crema de calabaza y puerro natural
Empanadillas de atún al horno
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

7 517 41 29 23

8 446 66 12 18

9 480 47 26 14

10 553 67 20 26

11

Judías verdes rehogadas con patatas y crujiente de bacon
Guiso de magro estofado con patatas y verduras de temporada
Fruta de temporada

Arroz blanco con tomate frito
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Crema de verduras natural
Huevos al plato sobre cama de patata panadera
Fruta de temporada

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

14

15

16

17

18

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

SIN SERVICIO DE COMEDOR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

22

Kcal HC Lip Prot

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo asado con ajito y perejil fresco
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

23

Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

24

Kcal HC Lip Prot

Macarrones con salsa cremosa de queso
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

25

Kcal HC Lip Prot

Lentejas guisadas a la hortelana
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

28

Kcal HC Lip Prot

Crema de brócoli natural
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Rodajitas de calabacín a la romana
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

30

Kcal HC Lip Prot

Sopa de letras
Carcamusas al estilo sancho panza
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Jornada gastronómica

50% VITAMINAS Y MINERALES

Verduras, hortalizas

25% PROTEÍNA

Legumbre, pescado, carne, huevo

EQUILIBRA TU CENA

25% HIDRATOS DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

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

Fomentamos la

FORMACIÓN NUTRICIONAL de los alumnos

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo, Pepe Rodríguez, qué actividades llevamos a cabo en los comedores para fomentar una alimentación saludable y sostenible:

