

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

Kcal	HC	Lip	Prot
3			

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	634	70	24	31

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	489	52	19	28

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	579	72	18	32

Arroz tres delicias casero
Filete de pollo asado con miel, romero y limón
Ensalada tricolor de lechuga, remolacha y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	439	40	20	24

Sopa de fideos
Lomo de cerdo asado con un punto de mostaza
Rodajitas de calabacín asado
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot
10			

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	472	49	24	13

Crema de calabacín natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Suprema de salmón al horno con salsa de puerros
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	605	62	29	25

Alubias pintas guisadas con zanahorias
Croquetas artesanas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y cebolla con orégano
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	560	78	17	23

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	601	71	25	22

Lentejas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	551	69	22	20

Paella de verduras de temporada
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de tomate, remolacha y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	652	78	24	31

Yakisoba ninja verde con guisantes
Pollo en salsa teriyaki con verduras
Conchas mini duo cao 36 grs caja 43 uds.

Jornada gastronómica
japonesa

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Crema de calabaza natural
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	589	68	22	27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	486	68	17	13

Crema vichy
Hamburguesa vegetal a la plancha
Cous cous salteado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	573	72	22	23

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Filete de abadejo en tempura
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

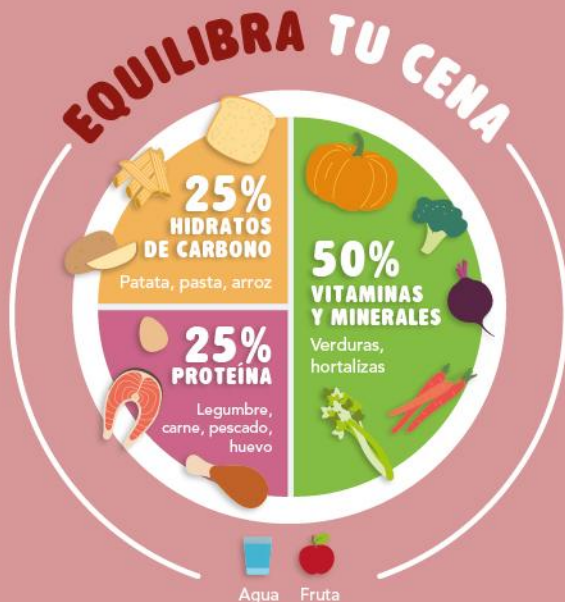
Judías verdes rehogadas con ajito y cebolla pochada
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	476	47	20	27

Alubias blancas guisadas con calabaza
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y tomate
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



☀ 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

3, 2, 1...

¡COMIENZA LA CARRERA CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO!

Descubre cómo afrontamos este desafío desde el **comedor escolar**:



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	634	70	24	31

Whole wheat macaroni with creamy cheese sauce
Floured haddock
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	489	52	19	28

Stewed lentils country style
Scrambled eggs with cooked ham
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
6	579	72	18	32

Homemade three delights rice
Roasted chicken fillet with honey, rosemary and lemon
Tricolor salad with lettuce, beetroot and corn
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	439	40	20	24

Noodle soup
Roast pork loin with a hint of mustard
Baked courgette
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
10				

No canteen service

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	472	49	24	13

Cream of courgette soup
Potato omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	583	70	21	27

White rice with homemade aromatic tomato sauce
Oven-baked salmon supreme with leek sauce
Lettuce and sweetcorn salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	605	62	29	25

Pinto bean with carrots
Homemade ham croquettes and tuna patties
Lettuce and onion salad with oregano
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	560	78	17	23

Meat and vegetable soup
Chickpea, meat and vegetable stew
Pilaf rice
Fresh fruit

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	601	71	25	22

Lentil casserole with vegetables
Potato omelette
Lettuce and olive salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	551	69	22	20

Paella with vegetables
Grilled beef burger
Tomato, beetroot and carrot salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	652	78	24	31

Green ninja yakisoba with peas
Chicken in teriyaki sauce with vegetables
Conchas mini duo cao 36 grs caja 43 uds.

Japanese Gastronomic Day

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	561	54	29	20

Cream of pumpkin soup
Traditional style stewed chicken ragout
Chips
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	589	68	22	27

Whole wheat macaroni with homemade tomato sauce
Baked hake supreme with confit garlic and parsley
Lettuce, carrot and sweet corn salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	486	68	17	13

Vichy cream
Grilled veggie burger
Couscous
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	573	72	22	23

White rice with homemade aromatic tomato sauce
Floured haddock
Lettuce, sweet corn and olives salad
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	494	39	26	25

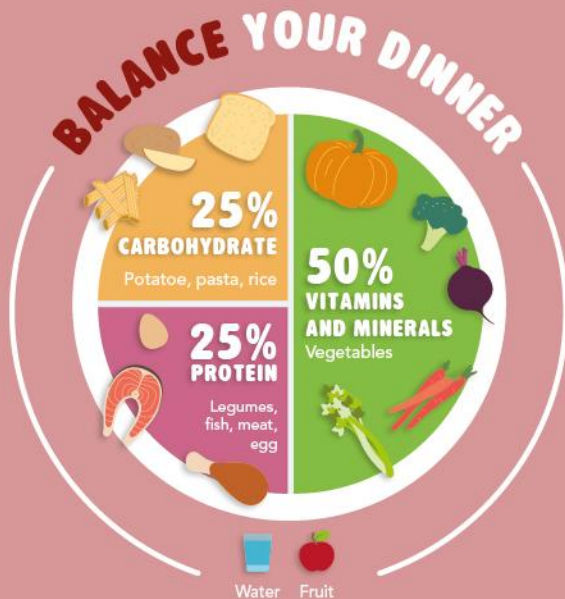
Lightly fried green beans
Pork stew in spanish sauce
Roast potatoes
Fresh fruit

	Kcal	HC	Lip	Prot
27	476	47	20	27

Stewed white beans with pumpkin
French omelette
Lettuce and tomato salad
Yogurt

	Kcal	HC	Lip	Prot
28	473	63	12	23

Whole wheat macaroni with italian sauce
Baked lemon sole
Lettuce and carrot salad
Fresh fruit



☀ IF YOU ATE:	🌙 IT IS RECOMMENDED FOR DINNER:
COOKED VEGETABLES	RAW VEGETABLES IN SALAD
RAW VEGETABLES IN SALAD	COOKED VEGETABLES
LEGUMES	MEAT / FISH / EGG
MEAT	FISH / EGG / LEGUMES
FISH	MEAT / EGG / LEGUMES
EGG	FISH / MEAT / LEGUMES
POTATO	PASTA / RICE
PASTA / RICE	POTATO

3, 2, 1...

THE RACE AGAINST FOOD WASTE BEGINS!

See how we are tackling this challenge from the **school canteen**:

