

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

				01	Kcal 839 Lip. 27	P. 29 H.C. 114		02	Kcal 774 Lip. 30	P. 30 H.C. 95		03	Kcal 760 Lip. 29	P. 39 H.C. 87	
						- Cocido de garbanzos - Sopa de cocido con fideos - Ensalada mixta - Fruta - Pan integral			- Arroz tres delicias - Salmón al horno con salsa - Yogur - Pan			- Lentejas con verdura - Alitas de pollo con patatas fritas - Fruta - Pan			
06	Kcal 607 Lip. 15	P. 36 H.C. 82	07	Kcal 785 Lip. 26	P. 31 H.C. 106		08	Kcal 838 Lip. 33	P. 44 H.C. 89	09	Kcal 646 Lip. 23	P. 34 H.C. 70	10	Kcal 818 Lip. 22	P. 38 H.C. 118
	- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo empanado con lechuga - Fruta - Pan integral			- Macarrones con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan			- Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan integral		- Fabes blancas estofadas - Tortilla francesa con ensalada - Yogur - Pan			- Arroz con tomate - Filete de abadejo romana con ensalada - Fruta - Pan			
13	Kcal 872 Lip. 24	P. 30 H.C. 139	14	Kcal 684 Lip. 20	P. 37 H.C. 91	15	Kcal 713 Lip. 30	P. 19 H.C. 90	16	Kcal 814 Lip. 15	P. 32 H.C. 129	17	Kcal 637 Lip. 26	P. 30 H.C. 68	
	- Arroz con verduritas - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan integral			- Lentejas con verdura - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan		- Porrusalda - Tortilla de queso con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan integral		- Garbanzos con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas - Yogur - Pan			- Crema de calabacín - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta - Pan				
20	Kcal 672 Lip. 19	P. 46 H.C. 78	21	Kcal 620 Lip. 28	P. 27 H.C. 66	22	Kcal 720 Lip. 20	P. 36 H.C. 93	23	Kcal 762 Lip. 33	P. 27 H.C. 87	24	Kcal 818 Lip. 22	P. 38 H.C. 118	
	- Frejoles - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan integral			- Sopa de ave con fideos - Huevos mimosa - Fruta - Pan		- Fabes pintas estofadas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral		- Puré de verdura - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur - Pan			- Arroz con tomate - Filete de abadejo romana con ensalada - Fruta - Pan				
27	Kcal 758 Lip. 33	P. 18 H.C. 96	28	Kcal 760 Lip. 29	P. 39 H.C. 87	29	Kcal 1009 Lip. 38	P. 24 H.C. 143	30	Kcal 839 Lip. 28	P. 36 H.C. 108	31	Kcal 712 Lip. 21	P. 43 H.C. 82	
	- Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral			- Lentejas con verdura - Alitas de pollo con patatas fritas - Fruta - Pan		- Paella de carne - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta - Pan integral		- Espaguetis napolitana - Filete de merluza en salsa - Yogur - Pan			- Fabada asturiana - Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan				





www.compromisolocal.com

SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

*LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.

