

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02		03		04		05	
08		09	Kcal 698 Lip. 19 P. 36 H.C. 95	10	Kcal 701 Lip. 33 P. 15 H.C. 83	11	Kcal 700 Lip. 17 P. 25 H.C. 106	12	Kcal 790 Lip. 24 P. 29 H.C. 118
			- Lentejas con verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan		- Frejoles - Tortilla de patata y pimientos con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan		- Cocido de garbanzos - Sopa de cocido con fideos - Fruta - Pan integral		- Arroz con tomate - Bacalao en salsa meniere - Fruta - Pan
15	Kcal 663 Lip. 17 P. 37 H.C. 91	16	Kcal 557 Lip. 24 P. 17 H.C. 67	17	Kcal 763 Lip. 11 P. 31 H.C. 126	18	Kcal 743 Lip. 42 P. 43 H.C. 88	19	Kcal 850 Lip. 27 P. 41 H.C. 112
	- Lentejas con verdura - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan		- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de jamón cocido con lechuga, tomate y maíz - Yogur - Pan		- Fabada asturiana - Espirales salteados con soja y verduras - Fruta - Pan		- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan integral		- Arroz con salchichas y chorizo - Filete de abadejo romana con ensalada - Fruta - Pan
22	Kcal 596 Lip. 17 P. 43 H.C. 67	23	Kcal 943 Lip. 23 P. 26 H.C. 161	24	Kcal 777 Lip. 34 P. 38 H.C. 78	25	Kcal 963 Lip. 33 P. 38 H.C. 126	26	Kcal 753 Lip. 26 P. 26 H.C. 96
	- Crema de calabacín ecológico - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata - Fruta - Pan		- Arroz con verduritas - San jacob con ensalada - Fruta - Pan		- Guisantes rehogados - Escalopines con salsa de queso y calabaza - Fruta - Pan		- Coditos gratinados - Merluza en salsa americana - Yogur - Pan integral		- Fabes pintas estofadas - Tortilla de patata y pimientos con lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan
29	Kcal 747 Lip. 29 P. 27 H.C. 93	30	Kcal 664 Lip. 29 P. 30 H.C. 69						
	- Patatas con rape - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan		- Puré de verdura - Huevos revueltos con patatas y york - Yogur - 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.

