

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05

06

07

08

Kcal 800
Lip. 22 P. 21
H.C. 126

09

Kcal 802
Lip. 29 P. 33
H.C. 102

- Puré de verdura
- San jacob con ensalada
- Fruta
- Pan integral

- Macarrones napolitana
- Tortilla francesa con jamón york y ensalada
- Fruta
- Pan

12

Kcal 724
Lip. 26 P. 35
H.C. 89

- Lentejas estofadas
- Hamburguesa mixta al horno en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

13

Kcal 632
Lip. 18 P. 26
H.C. 92

- Patatas con verduras
- Filete de merluza romana con ensalada
- Fruta
- Pan integral

14

Kcal 690
Lip. 23 P. 37
H.C. 75

- Fabada asturiana
- Tortilla francesa con ensalada
- Yogur
- Pan

15

Kcal 922
Lip. 32 P. 42
H.C. 114

- Coditos carbonara
- Abadejo al horno con verduras
- Fruta
- Pan integral

16

Kcal 641
Lip. 19 P. 31
H.C. 87

- Crema de zanahoria
- Jamoncitos de pollo al horno con arroz
- Fruta
- Pan

19

Kcal 539
Lip. 14 P. 32
H.C. 73

- Arroz tres delicias
- Palometa al horno con tomate
- Fruta
- Pan

20

Kcal 784
Lip. 25 P. 39
H.C. 96

- Garbanzos con verdura
- Huevos mimosa
- Fruta
- Pan integral

21

Kcal 596
Lip. 22 P. 26
H.C. 72

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de merluza empanado con patata vapor
- Yogur
- Pan

22

Kcal 801
Lip. 11 P. 32
H.C. 144

- Lentejas con verdura
- Espaguetis al ajillo
- Fruta
- Pan integral

23

Kcal 594
Lip. 26 P. 29
H.C. 59

- Judías verdes rehogadas
- Lacón con patatas
- Fruta
- Pan

26

Kcal 775
Lip. 22 P. 34
H.C. 114

- Arroz con tomate
- Lomo adobado de cerdo con ensalada
- Fruta
- Pan

27

Kcal 1070
Lip. 51 P. 46
H.C. 99

- Pote asturiano
- Verdel al horno con pisto
- Fruta
- Pan integral

28

Kcal 735
Lip. 32 P. 19
H.C. 86

- Crema de calabacín
- Tortilla de patata con lechuga y zanahoria
- Yogur
- Pan

29

Kcal 875
Lip. 32 P. 36
H.C. 107

- Sopa de cocido con fideos
- Cocido completo
- Fruta
- Pan integral

30

Kcal 868
Lip. 36 P. 51
H.C. 83

- Menestra de verduras
- Muslo de pollo asado con patatas fritas
- 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.

