

Basal

LUNES

01	Kcal 757 Lip. 22	P. 43 H.C. 85
- Lentejas con verdura - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta Pan		

MARTES

02	Kcal 847 Lip. 32	P. 27 H.C. 115
- Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Fruta Pan		

MIÉRCOLES

03	Kcal 682 Lip. 16	P. 31 H.C. 97
- Alubias blancas con verdura - Tortilla de jamón cocido con lechuga - Fruta Pan		

JUEVES

04	Kcal 789 Lip. 29	P. 47 H.C. 83
- Patatas en salsa verde - Estofado de ternera con verduras a la cazadora - Yogur natural sin azúcar Pan		

VIERNES

05	Kcal 1088 Lip. 39	P. 26 H.C. 154
- Macarrones napolitana - Empanadillas de atún con ensalada liz - Fruta Pan		

08		
-----------	--	--

09	Kcal 822 Lip. 33	P. 20 H.C. 111
- Sopa de ave con fideos - Croquetas con ensalada liz - Fruta Pan		

10	Kcal 925 Lip. 32	P. 27 H.C. 132
- Arroz tres delicias - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta Pan		

11	Kcal 846 Lip. 27	P. 47 H.C. 94
- Alubias rojas con verdura - Merluza en salsa americana - Yogur natural sin azúcar Pan		

12	Kcal 755 Lip. 26	P. 21 H.C. 105
- Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan		

15	Kcal 933 Lip. 39	P. 30 H.C. 113
- Patatas a la riojana - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Fruta Pan		

16	Kcal 766 Lip. 28	P. 18 H.C. 107
- Puré de acelgas y calabacín - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta Pan		

17	Kcal 838 Lip. 24	P. 44 H.C. 107
- Garbanzos con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan		

18	Kcal 849 Lip. 31	P. 45 H.C. 88
- Lentejas con arroz - Alitas de pollo con ensalada liz - Fruta Pan		

19	Kcal 1054 Lip. 33	P. 45 H.C. 141
- Coditos con tomate - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Postre dulce Pan		

22		
-----------	--	--

23		
-----------	--	--

24		
-----------	--	--

25		
-----------	--	--

26		
-----------	--	--

29		
-----------	--	--

30		
-----------	--	--

31		
-----------	--	--





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.

