

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02	Kcal 797 Lip. 31	P. 32 H.C. 95	03	Kcal 783 Lip. 33	P. 26 H.C. 97	04	Kcal 732 Lip. 37	P. 16 H.C. 82	05	Kcal 856 Lip. 28	P. 47 H.C. 96	06	Kcal 958 Lip. 44	P. 45 H.C. 135
<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Escalope de cerdo con ensalada liz - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Merluza en salsa meniere - Yogur natural sin azúcar - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan 		
09	Kcal 757 Lip. 22	P. 43 H.C. 85	10	Kcal 750 Lip. 22	P. 37 H.C. 101	11	Kcal 850 Lip. 12	P. 33 H.C. 144	12	Kcal 833 Lip. 37	P. 40 H.C. 83	13		
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Patatas en salsa verde - Alitas de pollo con zanahoria y champiñones - Yogur natural sin azúcar - Pan 					
16			17			18	Kcal 637 Lip. 21	P. 22 H.C. 88	19	Kcal 855 Lip. 26	P. 47 H.C. 94	20	Kcal 925 Lip. 32	P. 27 H.C. 132
						<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Tortilla de jamón cocido con lechuga - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Filete de abadejo en salsa americana - Yogur natural sin azúcar - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan 		
23	Kcal 933 Lip. 39	P. 30 H.C. 113	24	Kcal 731 Lip. 28	P. 16 H.C. 101	25	Kcal 846 Lip. 25	P. 44 H.C. 107	26	Kcal 975 Lip. 33	P. 45 H.C. 121	27	Kcal 849 Lip. 31	P. 45 H.C. 88
<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Puré de acelgas y calabacín - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Yogur natural sin azúcar - Pan 			<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Alitas de pollo con ensalada liz - 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.

