

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | |
|------|----|-----|------|
| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|

| | | | | |
|---|-------------|----------|-----------|------------|
| 1 | Kcal 600 | HC 66 | Lip 19 | Prot 40 |
|---|-------------|----------|-----------|------------|

Lentejas guisadas a la jardinera
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas dado
Fruta de temporada

| | | | | |
|---|-------------|----------|-----------|------------|
| 2 | Kcal 472 | HC 39 | Lip 26 | Prot 19 |
|---|-------------|----------|-----------|------------|

Judías verdes rehogadas con patatas asadas
Tortilla francesa de salchichas
Ensalada de la huerta de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur

| | | | | |
|---|-------------|----------|-----------|------------|
| 3 | Kcal 595 | HC 70 | Lip 24 | Prot 25 |
|---|-------------|----------|-----------|------------|

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Filete de pollo asado con salsa cítrica de naranja
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

| | | | | |
|---|-------------|----------|-----------|------------|
| 4 | Kcal 681 | HC 81 | Lip 26 | Prot 31 |
|---|-------------|----------|-----------|------------|

Espaguetis gratinados con queso fundido
Filete de limanda rebozada a la andaluza
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Yogur

| | | | | |
|---|-------------|----------|-----------|------------|
| 7 | Kcal 480 | HC 50 | Lip 20 | Prot 25 |
|---|-------------|----------|-----------|------------|

| | | | | |
|---|-------------|----------|-----------|------------|
| 8 | Kcal 574 | HC 61 | Lip 25 | Prot 25 |
|---|-------------|----------|-----------|------------|

Crema de verduras natural
Jamoncitos de pollo asados al limón
Salteado de verduritas dado
Yogur

Arroz blanco con salsa de tomate casera aromatizada
Cinta de lomo a la riojana
Ensalada de tomate y maíz
Profiteroles de nata

| | | | | |
|---|-------------|----------|-----------|------------|
| 9 | Kcal 573 | HC 54 | Lip 25 | Prot 34 |
|---|-------------|----------|-----------|------------|

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Lomo de bacalao rebozado
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur

| | | | | |
|----|-------------|----------|-----------|------------|
| 10 | Kcal 773 | HC 84 | Lip 38 | Prot 22 |
|----|-------------|----------|-----------|------------|

Lentejas estofadas con arroz
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada

| | | | | |
|----|-------------|----------|-----------|------------|
| 11 | Kcal 754 | HC 90 | Lip 26 | Prot 39 |
|----|-------------|----------|-----------|------------|

Macarrones gratinados con queso fundido
Escalope de pollo empanado
Patatas fritas dado
Surtido de postres lácteos

| | | | | |
|----|------|----|-----|------|
| 14 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|

| | | | | |
|----|------|----|-----|------|
| 15 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

| | | | | |
|----|------|----|-----|------|
| 16 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

| | | | | |
|----|------|----|-----|------|
| 17 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

| | | | | |
|----|------|----|-----|------|
| 18 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

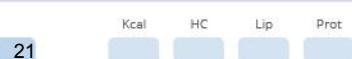
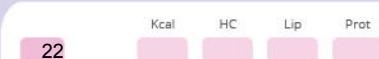
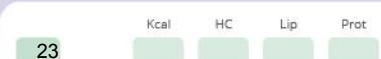
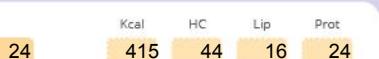
Lunes

Martes

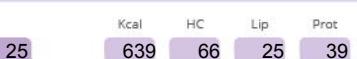
Miércoles

Jueves

Viernes

SIN SERVICIO
DE COMEDORSIN SERVICIO
DE COMEDORSIN SERVICIO
DE COMEDOR

Sopa de letras
Carcamuses al estilo sancho panza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada



Alubias blancas guisadas con verduras
Filete de limanda rebozada a la andaluza
Ensalada variada de lechuga, maíz y
aceitunas
Danonino



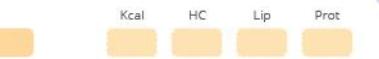
Lentejas guisadas con chorizo
Hamburguesa de ave a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada



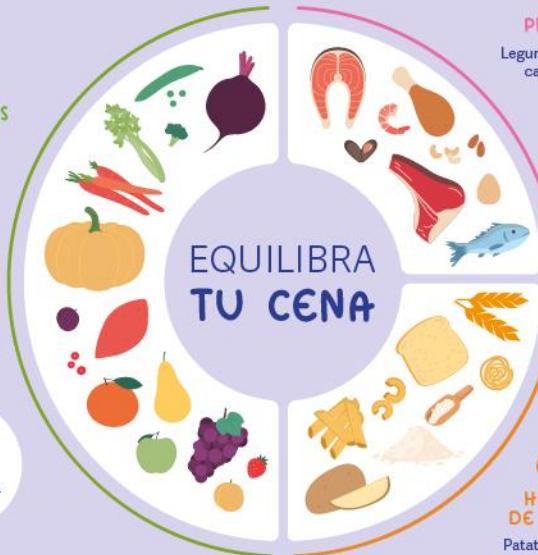
Paella de verduras de temporada
Salmón al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur



Judías verdes rehogadas con patatas
asadas
Lomo de sajonia a la plancha
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada



50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



| Si has comido: | Es recomendable cenar: |
|-------------------------------|-------------------------------|
| VERDURAS COCIDAS | HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA |
| HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA | VERDURAS COCIDAS |
| LEGUMBRE | CARNE / PESCADO / HUEVO |
| CARNE | PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES |
| PESCADO | CARNE / HUEVO / LEGUMBRES |
| HUEVO | PESCADO / CARNE / LEGUMBRES |
| PATATA | PASTA / ARROZ |
| PASTA / ARROZ | PATATA |



Fomentamos la
FORMACIÓN NUTRICIONAL
de los alumnos

Descubre con nuestro Chef Ejecutivo,
Pepe Rodríguez, qué actividades llevamos
a cabo en los comedores para fomentar
una alimentación saludable y sostenible:

