

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

1 600 66 19 40

2 472 39 26 19

3 595 70 24 25

4 681 81 26 31

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

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

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

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

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

7 480 50 20 25

8 574 61 25 25

9 573 54 25 34

10 773 84 38 22

11 754 90 26 39

Crema de verduras natural  
Jamonicitos 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

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

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

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

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

14

15

16

17

18

SIN SERVICIO  
DE COMEDOR

SIN SERVICIO  
DE COMEDOR

SIN SERVICIO  
DE COMEDOR

SIN SERVICIO  
DE COMEDOR

SIN SERVICIO  
DE COMEDOR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

22

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

23

Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

24

Kcal HC Lip Prot

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

25

Kcal HC Lip Prot

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

28

Kcal HC Lip Prot  
710 68 29 43

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

29

Kcal HC Lip Prot  
670 72 29 31

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

30

Kcal HC Lip Prot  
549 37 33 26

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

25% PROTEINA

Legumbre, pescado, carne, huevo

EQUILIBRA TU CENA

25% HIDRATOS DE CARBONO

Patata, pasta, arroz

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
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:

