

COLEGIO JUAN PABLO II PARLA - INFANTIL

Curso 2022-2023

SEPTIEMBRE

H.C. 86

P. 19

P. 33

P. 30

P. 16

H.C. 83

Basal

LUNES **MARTES** MIÉRCOLES **JUEVES VIERNES** Kcal 1009 P. 29 Kcal 530 P. 25

> Lip. 44 H.C. 127 Macarrones con tomate

- Burger meat (albóndigas) a la jardinera

P. 40

P. 61

P. 33

P. 27

H.C. 70

- Yogurt sabores Pan

Lip. 12 Puré de verdura

- Filete de merluza en salsa
- verde
- Fruta Pan

Kcal 849 P. 29 Lip. 35 H.C. 107

- Arroz con tomate
- Maza de cerdo asada en salsa de manzana
- Fruta Pan

Kcal 632 P. 21 Lip. 23 H.C. 86

- Sopa de picadillo
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogurt natural azucarado
- Kcal 726 Lip. 17
- Lentejas
- Estofado de pollo con patatas

P. 50

H.C. 97

- Fruta Pan

Lip. 29 H.C. 122 - Macarrones napolitana

- Bacalao en salsa verde
- Helado Pan

Kcal 894

Kcal 677 H.C. 106 Lip. 21 Crema de calabacín

- Canelones de atún gratinados
- Fruta Pan

12

- **Kcal 996** P. 42 Lip. 36 H.C. 126
 - Macarrones boloñesa
- Revuelto de jamón york y patata paja
- Yogurt natural azucarado

Kcal 585 P. 36 14 H.C. 83 Lip. 13

- Crema de guisantes
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta Pan

15 Lip. 42 H.C. 98 - Garbanzos del cocido

Kcal 1013

- Sopa de picadillo
- Carne del cocido (ternera, pollo)
- Chorizo del cocido
- Yogurt sabores Pan

16 Lip. 28 H.C. 124 Arroz con verduritas

- Boquerones andaluza con

- Huevos fritos con patatas

ensalada - Fruta

Kcal 712

- Iudías blancas

Lip. 28

Kcal 863

Pan

Kcal 871 Lip. 40 Espaguetis carbonara

- Fruta

Pan

ensalada

P. 32 H.C. 101

Kcal 622 Lip. 24

- Puré de brócoli

lechuga

Pan

P. 38 H.C. 63

- Cinta de lomo a la plancha con

Yogurt natural azucarado

- Kcal 678
 - Lip. 16 H.C. 97 - Lenteias
 - Estofado de pollo con verduras

P. 41

- Fruta Pan

H.C. 125 Lip. 38

- Paella

Kcal 972

- Burger meat a la plancha con ensalada
- Yogurt sabores
- Pan

- Fruta Pan

Kcal 763 P. 39 Lip. 18 H.C. 114

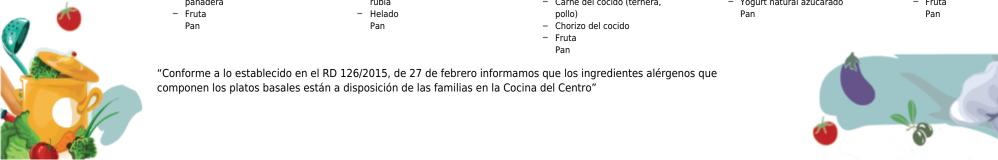
- Filete de merluza romana con

- Fideuá de pollo
- Bacalao al horno con patata panadera
- Kcal 777 P. 34 Lip. 33 H.C. 91
 - Crema de puerros-vichyssoise
 - Pechugas de pollo con salsa rubia
- Kcal 973 P. 57 Lip. 40 H.C. 98
 - Garbanzos del cocido
 - Sopa de picadillo
 - Carne del cocido (ternera. (ollog
- Kcal 562 29 Lip. 20 - Ensalada con arroz
 - Lacón a la gallega
 - Yogurt natural azucarado

Lip. 26 H.C. 89

Kcal 636

- Puré de judías verdes
- Huevos villaroy con ensalada
- Fruta











www.compromisolocal.com











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.





ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

	, 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

agroecología RI(1) saludable ^{rabajamos} en valores que nos hacen







