

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04	Kcal 672 Lip. 31 P. 16 H.C. 86 – Puré de verdura – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Fruta Pan	05	Kcal 604 Lip. 21 P. 32 H.C. 73 – Crema de calabaza y zanahoria – Estofado de pollo en salsa rubia – Yogur natural Pan	06	Kcal 849 Lip. 35 P. 29 H.C. 107 – Arroz con tomate – Maza de cerdo asada en salsa de manzana – Fruta Pan	07	Kcal 631 Lip. 26 P. 29 H.C. 72 – Crema de calabacín – Filete de merluza romana con lechuga – Yogur natural Pan	08	Kcal 833 Lip. 23 P. 23 H.C. 134 – Macarrones con tomate – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan
11		12	Kcal 796 Lip. 29 P. 35 H.C. 100 – Espirales con tomate – Filete de merluza en salsa de zanahoria – Yogur natural Pan	13	Kcal 842 Lip. 29 P. 50 H.C. 97 – Garbanzos del cocido – Sopa de picadillo – Carne del cocido (ternera, pollo) – Fruta Pan	14	Kcal 603 Lip. 22 P. 37 H.C. 66 – Puré de judías verdes – Estofado de pavo con patatas – Yogur natural Pan	15	Kcal 745 Lip. 29 P. 25 H.C. 98 – Arroz con tomate – Tortilla francesa – Fruta Pan
18	Kcal 845 Lip. 26 P. 33 H.C. 122 – Espaguetis con tomate – Filete de merluza romana con ensalada – Fruta Pan	19	Kcal 679 Lip. 32 P. 29 H.C. 71 – Puré de brócoli – Jamón rebozado con lechuga – Yogur natural Pan	20	Kcal 678 Lip. 16 P. 41 H.C. 97 – Lentejas – Estofado de pollo con verduras – Fruta Pan	21	Kcal 836 Lip. 41 P. 22 H.C. 96 – Arroz con tomate – Burger meat (albóndigas) a la jardinera – Yogur natural Pan	22	Kcal 591 Lip. 23 P. 23 H.C. 77 – Puré de verdura – Tortilla francesa – Fruta Pan
25	Kcal 830 Lip. 25 P. 32 H.C. 122 – Macarrones con tomate – Merluza al horno con patata panadera – Fruta Pan	26	Kcal 727 Lip. 32 P. 27 H.C. 88 – Crema de puerros-vichyssoise – Filete de pollo empanado con ensalada – Yogur natural Pan	27	Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 – Garbanzos – Burger meat (hamnurguesa) con ensalada – Fruta Pan	28	Kcal 818 Lip. 33 P. 29 H.C. 104 – Arroz con tomate – Jamón rebozado – Yogur natural Pan	29	Kcal 608 Lip. 17 P. 19 H.C. 95 – Crema de guisantes – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan

“Conforme a lo establecido en el RD 126/2015, de 27 de febrero informamos que los ingredientes alérgenos que componen los platos basales están a disposición de las familias en la Cocina del Centro”





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.

