

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 676 Lip. 26 P. 31 H.C. 83 – Crema de calabacín – Bacalao al horno con lechuga – Helado Pan	08	Kcal 771 Lip. 22 P. 21 H.C. 125 – Macarrones napolitana – Tortilla de patata con ensalada – Fruta Pan
11		12	Kcal 725 Lip. 23 P. 33 H.C. 98 – Espirales salteados con bacon – Filete de merluza en salsa de zanahoria – Yogur sabores Pan	13	Kcal 973 Lip. 40 P. 57 H.C. 98 – Garbanzos del cocido – Sopa de picadillo – Carne del cocido (ternera, pollo) – Chorizo del cocido – Fruta Pan	14	Kcal 561 Lip. 22 P. 36 H.C. 58 – Judías verdes rehogadas – Estofado de pavo con patatas – Yogur natural Pan	15	Kcal 900 Lip. 30 P. 35 H.C. 124 – Arroz con verduras – Revuelto de patata y atún – Fruta Pan
18	Kcal 871 Lip. 40 P. 32 H.C. 101 – Espaguetis carbonara – Filete de merluza romana con ensalada – Fruta Pan	19	Kcal 622 Lip. 24 P. 38 H.C. 64 – Brócoli gratinado – Cinta de lomo a la plancha con lechuga – Yogur sabores Pan	20	Kcal 841 Lip. 27 P. 50 H.C. 104 – Lentejas – Jamoncitos de pollo al curry con cous cous – 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 712 Lip. 28 P. 30 H.C. 83 – Judías blancas – Huevos fritos con patatas – Fruta Pan
25	Kcal 553 Lip. 21 P. 29 H.C. 66 – Ensalada con pasta – Bacalao al horno con patata panadera – Fruta Pan	26	Kcal 798 Lip. 34 P. 25 H.C. 103 – Crema de puerros-vichyssoise – Filete de pollo empanado con ensalada – Helado Pan	27	Kcal 683 Lip. 27 P. 30 H.C. 81 – Garbanzos – Burger meat (hamburguesa) con ensalada – Fruta Pan	28	Kcal 738 Lip. 16 P. 35 H.C. 114 – Fideuá de pollo – Lacón a la gallega – Yogur sabores Pan	29	Kcal 622 Lip. 24 P. 19 H.C. 85 – Guisantes rehogados – Huevos villaroy 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.

