

Puré con Proteína

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

04	Kcal 443 Lip. 15	P. 24 H.C. 50	05	Kcal 401 Lip. 9	P. 21 H.C. 57	06	Kcal 443 Lip. 15	P. 24 H.C. 50	07	Kcal 384 Lip. 10	P. 16 H.C. 57	08	Kcal 417 Lip. 12	P. 25 H.C. 50
	- Verdura y carne - Yogur natural			- Verdura y ave - Compota de manzana			- Verdura y carne - Yogur natural			- Verdura y pescado - Compota de manzana			- Verdura y ave - Yogur natural	
11			12	Kcal 384 Lip. 10	P. 16 H.C. 57	13	Kcal 360 Lip. 12	P. 14 H.C. 43	14	Kcal 401 Lip. 9	P. 21 H.C. 57	15	Kcal 443 Lip. 15	P. 24 H.C. 50
				- Verdura y pescado - Compota de manzana			- Puré de garbanzos con verduras - Yogur natural			- Verdura y ave - Compota de manzana			- Verdura y carne - Yogur natural	
18	Kcal 401 Lip. 13	P. 19 H.C. 50	19	Kcal 427 Lip. 12	P. 21 H.C. 57	20	Kcal 377 Lip. 11	P. 17 H.C. 51	21	Kcal 427 Lip. 12	P. 21 H.C. 57	22	Kcal 417 Lip. 12	P. 25 H.C. 50
	- Verdura y pescado - Yogur natural			- Verdura y carne - Compota de manzana			- Puré de lentejas con verduras - Yogur natural			- Verdura y carne - Compota de manzana			- Verdura y ave - Yogur natural	
25	Kcal 401 Lip. 13	P. 19 H.C. 50	26	Kcal 401 Lip. 9	P. 21 H.C. 57	27	Kcal 360 Lip. 12	P. 14 H.C. 43	28	Kcal 427 Lip. 12	P. 21 H.C. 57	29	Kcal 417 Lip. 12	P. 25 H.C. 50
	- Verdura y pescado - Yogur natural			- Verdura y ave - Compota de manzana			- Puré de garbanzos con verduras - Yogur natural			- Verdura y carne - Compota de manzana			- Verdura y ave - Yogur natural	

“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.

