

LUNES

¡PÁSATE A LA FRUTA Y DISFRUTA EN EL COMEDOR DEL COLE!



Pásate a la fruta es nuestro proyecto de fomento del consumo de las frutas que dinamiza el comedor escolar al mismo tiempo que conciencia de la importancia de una

MARTES

FRUTA DEL MES "SANDIA"



MIÉRCOLES

-  PRODUCTO ECOLÓGICO
-  RICO EN OMEGA 3
-  POSTRE CASERO
-  PAN INTEGRAL
-  FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL
-  PRODUCTO DE TEMPORADA

JUEVES

VIERNES

05

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA DE ALMENDRAS
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

771,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:46,6g - HC:58,8g AGS:3,5g - Azúcares:18,1g - Sal:1,5g



06

ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, ATÚN Y ACEITUNAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
PISTO DE VERDURAS
BATIDO DE FRUTA CON GALLETAS (LECHE, BANANA, MANZANA Y GALLETAS MARIA)
PAN INTEGRAL

661,8Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,4g - HC:85,5g AGS:4,0g - Azúcares:19,9g - Sal:2,3g



07

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS, POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK
LOMO AL HORNO
CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (SANDIA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

599,0Kcal - Prot:37,9g - Lip:21,4g - HC:60,2g AGS:5,4g - Azúcares:20,0g - Sal:1,8g



01

FESTIVO

02

NO LECTIVO

12

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (SANDÍA)
PAN BLANCO

598,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,2g - HC:80,7g AGS:4,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g



13

LENTEJAS CON CHORIZO
VARITAS DE MERLUZA EMPANADA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA
HELADO
PAN INTEGRAL

769,6Kcal - Prot:37,3g - Lip:32,9g - HC:71,2g AGS:12,3g - Azúcares:26,8g - Sal:2,3g



14

GAZPACHO CASERO DE SANDÍA CON PICATOSTES
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
COUS COUS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

549,7Kcal - Prot:23,5g - Lip:22,5g - HC:56,8g AGS:5,5g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g



15

MACARRONES ECOLÓGICOS A LA ITALIANA
ABADEJO EN SALSA VERDE CON GUIANTES
YOGUR NATURAL CON TOPPING DE FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

628,9Kcal - Prot:34,1g - Lip:21,5g - HC:72,0g AGS:5,4g - Azúcares:15,7g - Sal:1,9g



16

DÍA DEL CELÍACO
CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y PUERRO
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

663,10Kcal - Prot:23,6g - Lip:21,5g - HC:88,3g AGS:5,0g - Azúcares:23,1g - Sal:2,6g



19

SOPA DE AVE CON ARROZ
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, QUINOA, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO
HELADO
PAN BLANCO

746,4Kcal - Prot:40,8g - Lip:31,0g - HC:74,3g AGS:10,1g - Azúcares:14,7g - Sal:2,1g



20

ENSALADA DE PASTA CON ESPIRALES, MAÍZ, ZANAHORIA, YORK Y QUESO
TORTILLA DE PATATAS
PISTO DE VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

596,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:25,2g - HC:59,5g AGS:5,9g - Azúcares:15,0g - Sal:1,7g



21

COCIDO ANDALUZ
PAVIAS DE FOGONERO CASERAS CON REBOZADO DE PEPINILLO Y CEBOLLA
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
FRUTA FRESCA
PAN ECOLÓGICO

523,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:17,3g - HC:58,6g AGS:3,0g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g



22

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
PATATAS FRITAS
POSTRE CASERO (GELATINA DE FRESA)
PAN INTEGRAL

590,8Kcal - Prot:37,4g - Lip:24,3g - HC:51,5g AGS:5,7g - Azúcares:9,7g - Sal:1,7g



23

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS FRITOS CON FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (SANDIA)
PAN BLANCO

696,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:31,7g - HC:78,7g AGS:7,9g - Azúcares:17,3g - Sal:2,8g



26

SOPA DE AVE CON FIDEOS ECOLÓGICOS
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO/PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

650,9Kcal - Prot:33,9g - Lip:24,2g - HC:69,1g AGS:6,3g - Azúcares:16,2g - Sal:1,4g



27

ARROZ CON VERDURAS Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y FRUTA
FRUTA FRESCA

6688,10Kcal - Prot:29,5g - Lip:27,7g - HC:82,8g AGS:5,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g



28

SALMOREJO CON PICADILLO DE JAMON SERRANO Y HUEVO
ESTOFADO DE POLLO
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
HELADO
PAN ECOLÓGICO

676,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:35,0g - HC:63,6g AGS:7,6g - Azúcares:17,6g - Sal:3,1g



29

FERIA DE CORDOBA

30

FERIA DE CORDOBA