

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Fruta del mes: Manzana Roja, Manzana Verde, Pera Blanquilla, Pera Conferencia, Naranja y Plátano

FESTIVO

1	920 Kcal. P.: 23 HC.: 38 L.: 34 G.: 9 ENSALADA DE GARBANZOS GUIZO DE ALBONDIGAS MIXTAS FRUTA	2	1.055 Kcal. P.: 18 HC.: 35 L.: 45 G.: 13 ENSALADA MALAGUEÑA POLLO AL HORNO EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, maíz y pepino) YOGUR	3	772 Kcal. P.: 19 HC.: 45 L.: 33 G.: 11 MACARRONES GRATINADOS MERLUZA EN SALSA VERDE CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA FRUTA	4	998 Kcal. P.: 23 HC.: 30 L.: 43 G.: 11 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria y queso fresco) FRUTAPAN MORENO		
8	922 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 8 ENSALADA DE PASTA PESCADO A LA MALLORQUINA YOGUR	9	953 Kcal. P.: 25 HC.: 27 L.: 47 G.: 11 SOPA DE AVE CON CALDO NATURAL POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA (lechuga, aceitunas negras y zanahoria) FRUTA	10	730 Kcal. P.: 25 HC.: 49 L.: 23 G.: 6 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA ESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE MOSTAZA Y ARROZ FRUTA	11	1.058 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 35 G.: 5 BOLOÑESA DE LEGUMBRETA ABADEJO AL ENELDO CON MENESTRA FRUTA	12	874 Kcal. P.: 17 HC.: 46 L.: 35 G.: 7 ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA
15	1.311 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 8 ENSALADA DE ARROZ FLAMENQUINES DE J YORK Y QUESO CON ENSALDA (lechuga, tomate y espárragos) FRUTA	16	795 Kcal. P.: 22 HC.: 45 L.: 30 G.: 9 SOPA DE BULLIT BULLIT DE POLLO FRUTA	17	868 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 36 G.: 9 POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, maíz) FRUTA	18	1.074 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 49 G.: 8 CREMA DE COLIFLOR CON SALSA DE CURRY NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y zanahoria) YOGUR	19	937 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 7 PASTA TRICOLOR CON SALSA DE TOMATE NATURAL MERLUZA CON SALSA DE PIMIENTOS CON BERENJENA, CALABACIN Y PATATA FRUTAPAN MORENO
22	916 Kcal. P.: 15 HC.: 32 L.: 49 G.: 12 CREMA NATURAL DE CALABACIN LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA FRUTA	23	1.187 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 11 ARROZ DELICIAS EMPANADILLAS DE ATUN CON ENSALADA (lechuga, col lombarda y maíz) FRUTA	24	JORNADA TEX MEX NACHOS CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA CON PAN PATATAS Y KETCHUP FLAN	25	1.139 Kcal. P.: 10 HC.: 42 L.: 46 G.: 8 PASTA NAPOLITANA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, mezclum y aceitunas) FRUTA	26	896 Kcal. P.: 23 HC.: 35 L.: 37 G.: 6 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS AL CURRY MERLUZA A LA BILBAINA FRUTAPAN MORENO
29	1.084 Kcal. P.: 11 HC.: 33 L.: 54 G.: 13 PASTA CARACOLA CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO SALCHICHAS DE CERDO ENCEBOLLADAS CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria) GELATINA	30	684 Kcal. P.: 28 HC.: 31 L.: 38 G.: 9 CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS AL PIMENTON FRUTA	31	1.084 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 44 G.: 10 ARROZ GRATINADO CON VERDURITAS TORTILLA FRANCESA CON J YORK Y QUESO CON ENSALADA (lechuga, pimienta verde y aceitunas negras) YOGUR				

Aquí se cocina 100% con aceite de oliva

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIAN!

FISH REVOLUTION

BOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS