



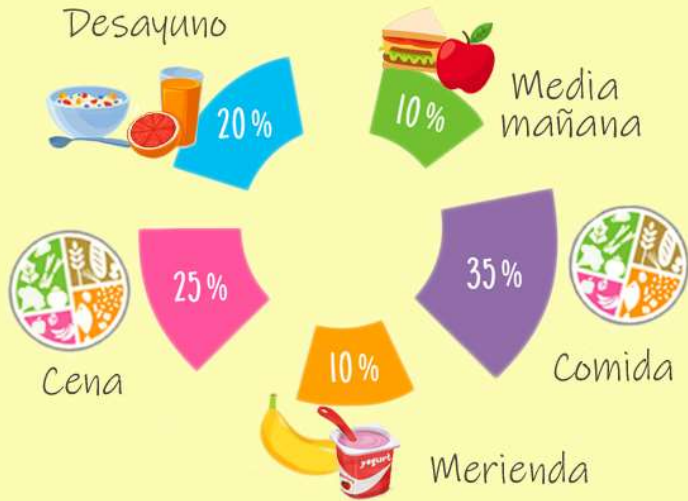
LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
Lentejas a la riojana Guisantes con bacon y tomate dado		Sopa de pollo con estrellitas Coliflor gratinada		Crema de espinacas con queso Ensalada aragonesa		TOMATE PROVENÇAL ENSALADA DE ENDIVIAS Y PERA		Arroz con tomate Patatas en salsa verde	
Tortilla de patata* Lechuga / Pan Fruta Variada		Fogonero al horno Patata panadera asada / Pan Yogur / Fruta Variada		Pollo asado en su jugo Lechuga / Pan Fruta Variada		CREPS DE JAMON Y QUESO Puré de Patata de Guarnición Fruta Variada		Magro a la plancha Zanahoria rallada/ Pan Fruta Variada	
KCal 750 Prot 68 HC 89 Lip 29	KCal 750 Prot 71 HC 87 Lip 18	KCal 738 Prot 53 HC 86 Lip 21	KCal 779 Prot 58 HC 91 Lip 23	KCal 772 Prot 67 HC 91 Lip 25					
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
Macarrones Carbonara Porrusalda		Judías verdes con zanahoria Brócoli con pimiento escabechado		Puré de calabacín Ensalada mixta		COCIDO MADRILEÑO (1ºplato:Sopa de cocido con fideos; 2ºplato:garbanzos, morcillo de ternera ,chorizo y morcilla) Pan Integral -Pan Normal / Fruta variada		Arroz con verduras Cous cous	
Merluza a la plancha Ensalada lechuga y maíz / Pan Fruta Variada		Revuelto especial de york y queso Lechuga / Pan Yogur / Fruta Variada		Pechuga de pavo a la plancha Tomate dado / Pan Fruta Variada				Pollo al chilindrón Pimientos asados / Pan Fruta Variada	
KCal 759 Prot 63 HC 93 Lip 29	KCal 733 Prot 54 HC 89 Lip 22	KCal 750 Prot 55 HC 84 Lip 22	KCal 765 Prot 71 HC 88 Lip 32	KCal 789 Prot 61 HC 92 Lip 31					
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
Tricolor(Brocoli, coliflor, zanahoria) Ensalada de judía verde y huevo duro		Lentejas a la jardinera Alubias pochas con borrajas		Arroz tres delicias con mini rollito chino Ensalada china JORNADA ESPECIAL CHINA Cerdo Agridulce casero Verduras estilo chino / Pan Helado / Fruta Variada		Crema de verduras Ensaladilla rusa		Macarrones con tomate Ensalada de arroz y york	
Filete ruso en salsa española* Champiñones / Pan Fruta Variada		Tortilla de patata* Lechuga / Pan Fruta Variada				Pollo asado al limón Patatas fritas / Pan Integral -Pan Normal Fruta Variada		Pescadilla a la romana Tomate dado / Pan Fruta Variada	
KCal 740 Prot 61 HC 89 Lip 25	KCal 745 Prot 71 HC 89 Lip 19	KCal 792 Prot 65 HC 91 Lip 27	KCal 774 Prot 53 HC 90 Lip 19	KCal 790 Prot 61 HC 93 Lip 25					
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	
Brócoli con tomate y limón 772		SOPA BULLABESA JUDIAS VERDES A LA LIONESA		Spaguettis con tomate y queso gratinado Taboulé		Guisantes salteados con jamón y patata Potaje de garbanzos con huevo duro		Judía verde con patata Espinacas salteadas con patatas	
Albóndigas mixtas (T/C) con salsa de tomate Pimientos asados/ Pan Fruta Variada		BLANQUETTE DE POLLO Arroz con hierbas aromáticas Fruta Variada		Gallineta a la plancha Zanahoria rallada / Pan Normal Fruta Variada		Filete de pavo a la plancha Dados de tomate asados / Pan Integral -Pan Normal POSTRE CASERO /Fruta Variada		Huevos Villaroiq* Arroz basmati / Pan Yogur/Fruta Variada	
KCal 772 Prot 55 HC 84 Lip 21	KCal 792 Prot 66 HC 95 Lip 19	KCal 751 Prot 64 HC 91 Lip 30	KCal 750 Prot HC Lip	KCal 783 Prot 61 HC 87 Lip 30					

* Indicamos los productos que no elaboramos in situ en nuestra cocina, aunque las salsas en el caso de que lleven, sí que son todas de elaboración propia.



EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

CUIDEMOS EL PLANETA

SEMANA EUROPEA PARA LA REDUCCIÓN DE RESIDUOS

La 16ª edición de la Semana Europea para la Reducción de Residuos tendrá lugar del 16 al 24 de noviembre de 2024, haciendo énfasis en la importancia de luchar contra el desperdicio alimentario.

¿Qué es el desperdicio alimentario?

Cuando hablamos de desperdicio alimentario en un comedor escolar, nos referimos a aquellos alimentos, crudos o cocinados, que no llegan a ser ingeridos por los comensales y que terminan en la basura porque, o bien no se han aprovechado correctamente o no se han consumido por distintos motivos.

