

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|---|--|
| <p>02</p> <p>09</p> <p>Pasta a la española Merluza empanada Ensalada de lechuga y aceitunas Natillas Pan integral</p> <p>En:918kcal/3863Kj; Gr:28g; GrSat:3g; HC:131g; Az:19g; Fib:7g; Pr:32g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p> | <p>03</p> <p>10</p> <p>Alubias blancas estofadas solo con verduras variadas Tortilla española de patatas Champiñón laminado Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:893kcal/3717Kj; Gr:61g; GrSat:2g; HC:31g; Az:16g; Fib:4g; Pr:53g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p> | <p>04</p> <p>11</p> <p>Ensalada campera Albóndigas de ternera caseras a la hortelana Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:532kcal/2234Kj; Gr:20g; GrSat:5g; HC:55g; Az:18g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p> | <p>05</p> <p>12</p> <p>Arroz con magro y verdura Filetes de caballa en aceite Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:756kcal/3187Kj; Gr:20g; GrSat:3g; HC:114g; Az:83g; Fib:2g; Pr:29g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p> | <p>06</p> <p>13</p> <p>Judías verdes con tomate Pollo asado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Helado de sabores Pan blanco</p> <p>En:479kcal/2004Kj; Gr:25g; HC:14g; Az:6g; Fib:1g; Pr:49g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p> |
| <p>16</p> <p>Centejas de la abuela / estofadas con chorizo Huevos revueltos con pavo Ensalada de lechuga y queso Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:472kcal/1980Kj; Gr:20g; GrSat:2g; HC:24g; Az:13g; Fib:2g; Pr:48g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p> | <p>17</p> <p>Ensalada de pasta con atún y maíz Bacalao a la vizcaina Yogur Pan blanco</p> <p>En:654kcal/2763Kj; Gr:12g; GrSat:2g; HC:97g; Az:28g; Fib:3g; Pr:38g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p> | <p>18</p> <p>Arroz tres delicias casero Libritos de lomo empanados con queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:591kcal/2487Kj; Gr:19g; GrSat:3g; HC:81g; Az:72g; Fib:2g; Pr:23g; Sal:3g;</p> <p>A: T: </p> | <p>19</p> <p>Crema de calabacín Ragout de pollo a la hortelana Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:187194kcal/786704Kj; Gr:6374g; GrSat:401g; HC:7973g; Az:2355g; Fib:1806g; Pr:23581g; Sal:1589g;</p> <p>A: T: </p> | <p>20</p> <p>Garbanzos a la navarra o estofados con jamón y panceta Bacaladillas a la andaluza Ensalada de lechuga y manzana Gelatina de frutas Pan blanco</p> <p>En:524kcal/2189Kj; Gr:30g; GrSat:6g; HC:23g; Az:11g; Fib:1g; Pr:40g;</p> <p>A: T: </p> |
| <p>23</p> <p>Arroz con tomate y salchichas Tortilla de espinacas Ensalada de lechuga y tiras de york Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:697kcal/2940Kj; Gr:17g; GrSat:2g; HC:113g; Az:110g; Fib:2g; Pr:22g; Sal:2g;</p> <p>A: T: </p> | <p>24</p> <p>Alubias blancas estofadas con chorizo Merluza en salsa con patata hervida Yogur Pan integral</p> <p>En:471kcal/1980Kj; Gr:17g; GrSat:2g; HC:38g; Az:26g; Fib:1g; Pr:41g;</p> <p>A: T: </p> | <p>25</p> <p>Fideuá de marisco Filetes rusos en salsa Guisantes salteados Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:827kcal/3468Kj; Gr:35g; GrSat:9g; HC:85g; Az:18g; Fib:6g; Pr:40g; Sal:5g;</p> <p>A: T: </p> | <p>26</p> <p>Crema de brócoli Filete de pollo empanado casero Ensalada de lechuga y aceitunas Helado de sabores Pan blanco</p> <p>En:513kcal/2144Kj; Gr:27g; GrSat:1g; HC:39g; Az:7g; Fib:5g; Pr:26g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p> | <p>27</p> <p>Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco</p> <p>En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g;</p> <p>A: T: </p> |
| <p>30</p> <p>Pasta con atún Sajonia al horno Zanahorias asadas Fruta fresca Pan integral</p> <p>En:744kcal/3134Kj; Gr:20g; GrSat:1g; HC:90g; Az:16g; Fib:6g; Pr:48g; Sal:6g;</p> <p>A: T: </p> | | | | |

Este menú contiene alérgenos, en caso de necesitar mayor información sobre los ingredientes y platos suministrados puede contactar con Colectividades M. Maestro S.L. en nutricon@grupomaestro.es

IDENTIFICACIÓN ALÉRGENOS



GLUTEN CRUSTÁCEOS HUEVOS PESCADO CACAHUETE SOJA LÁCTEOS F.CÁSCARA APIO MOSTAZA SÉSAMO SULFITOS ALTRAMUZ MOLUSCOS
A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos

Fruta fresca del mes: manzana, pera, plátano, melón y sandía

CENAS RECOMENDADAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



9 Ragout de pavo con verduras
asadas
Fruta

10 Sopa de repollo con lluvia
Fruta

11 Lenguado a la plancha con
crema de espinacas
Fruta

12 Pollo asado con zanahorias y
aguacate
Fruta

13 Tortilla de coliflor con
calabacín a la plancha
Fruta

16 Lomo empanado con pimientos
asados y salsa de yogur
Fruta

17 Acelgas salteadas con bacon
y huevos revueltos
Fruta

18 Empanada casera rellena de
pisto y bonito
Fruta

19 Marmitako de bonito
Fruta

20 Hamburguesas de berenjenas y
ternera con queso
Fruta

23 Wok de pollo con judías
verdes.
Fruta

24 Cinta de lomo con colirroz
Fruta

25 Salmón a la plancha con
ensalada de pasta
Fruta

26 Crema de champiñones con
huevo
Fruta

27 Bacalao al horno con patata
y verdura asada.
Fruta

30 Brócoli al ajillo con gambas
Fruta

Ocio y Tiempo Libre

¡Bienvenidas queridas familias al nuevo curso del comedor escolar 2024-2025, de la mano de Grupo Maestro! Nos espera un año lleno de novedades, juegos, dinámicas y actividades de todo tipo, durante el horario de tiempo libre del comedor. A que esperas ¡apúntate!

Empresa colaboradora con:

