



Cocinamos para Ti

Especialistas en dar de comer en colegios, donde el concepto de **COMEDOR EN CASA** es nuestro sello además de contribuir con la educación nutricional.

Cocinamos con los sabores de siempre, un recetario tradicional y sin alimentos ultra procesados es la base de nuestra cocina, para crear un **COMEDOR SALUDABLE Y SOSTENIBLE**



LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Alubias blancas al estilo casero 	Arroz blanco con tomate 	Espirales de colores a la carbonara 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 
Tortilla francesa con ensalada lechuga, zanahoria y olivas 	Merluza al horno en salsa de zanahoria con mix de verduras 	Hamburguesa mixta a la plancha con patatas 	Calamares encebollados con calabacín salteado 	Cocido completo 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 579 kcal. Lípidos: 25,0 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,2 g. Hidratos de carbono: 53,9 g. Azúcares: 15,5 g. Proteínas: 30,2 g. Sal: 2,8 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Lentejas estofadas 	Sopa de picadillo con fideos 	Paella de pollo 	Alubias blancas estofadas 	Crema de calabaza 
Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y tomate 	Albondigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento, tomate y cebolla) con verduras salteadas 	Tortilla de patata con ensalada guarnición 	Merluza al pimentón con champiñón laminado con ensalada 	Lomo asado con verduras al horno con patatas 
Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 	Yogurt 

Energía: 468 kcal. Lípidos: 22,8 g. Ácidos Grasos Saturados: 4,6 g. Hidratos de carbono: 46,5 g. Azúcares: 13,8 g. Proteínas: 15,1 g. Sal: 1,7 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Arroz a la cubana 	Crema de verduras 	Sopa casera de pollo 	Patatas guisadas a la marinera 	Espaguetis a la crema 
Pollo guisado con puerro, zanahoria, cebolla y tomate con patatas 	Palitos de merluza con ensalada 	Cocido completo 	Tortilla francesa con ensalada 	Salchichas Frankfurt al horno con tomate con ensalada 
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt 

Energía: 583 kcal. Lípidos: 26,2 g. Ácidos Grasos Saturados: 7,6 g. Hidratos de carbono: 56,3 g. Azúcares: 16,8 g. Proteínas: 26,6 g. Sal: 3,2 g. - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13

Energía: . Lípidos: . Ácidos Grasos Saturados: . Hidratos de carbono: . Azúcares: . Proteínas: . Sal: . - - Valoración calculada según Documento de Consentimiento sobre la alimentación en los Centros Educativos 2010 para un niño de 9-13 años con recomendaciones de 2.279 Kcal/día.

En todos los menús se incluye agua y pan.



Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.