

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Somos una empresa comprometida con la calidad, seguridad y el medio ambiente:



| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | FESTIVO | | |
| | | | | Arroz milanesa Ventresca de merluza al limón con guisantes Fruta de temporada | Guisado de garbanzos al toque de curri Pollo al ajillo con verduras Yogur |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| Crema de verduras de temporada Ragout de pavo con guisantes y zanahoria Fruta de temporada | Estofado de alubias con jamón y calabaza Pizza <i>prosciutto</i> con ensalada Fruta de temporada | Sopa de fideos Pescado fresco de lonja con patatas Fruta de temporada | Paella valenciana Jamón de york y queso con ensalada Fruta de temporada | Espirales con tomate, atún y aceitunas Tortilla francesa con ensalada Yogur | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| Ensalada completa con huevo Arroz marinera Fruta de temporada | Puchero de garbanzos Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada Fruta de temporada | Fiesta de la fruta de temporada: ¡Granada! Sopa maravilla Pollo al horno con patatas y ensalada Yogur con granos de granada | Crema de puerros y calabaza Merluza a la andaluza con ensalada Fruta de temporada | Macarrones boloñesa Tortilla de atún con ensalada de manzana Fruta de temporada | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | |
| Empedrado de lentejas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada | Crema de legumbres Pechuga de pollo plancha con rodaja de tomate Fruta de temporada | Patatas a la riojana Pescado fresco de lonja con mahonesa y ensalada Fruta de temporada | Arroz con tomate Longanizas caseras al horno con ensalada Fruta de temporada | Tallarines con salteado de verduras y salsa de soja Merluza al horno con ensalada Yogur | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| Ensalada cítrica con queso Arroz al horno Fruta | Sopa de fideos Albóndigas en salsa con menestra Fruta de temporada | Alubias con verduras Tortilla de atún con ensalada de manzana Fruta de temporada | Crema calabaza y zanahoria Pollo al horno Fruta | | |

Consulta toda la información nutricional y alérgenos de nuestra carta en el código QR:



El ingrediente principal de este plato es **ECO**.
Se servirá pan blanco y pan integral.



Consulta toda la información nutricional y alérgenos de nuestra carta en el código QR:



FRUTA DE TEMPORADA

LA GRANADA "ESTA FRUTA ES LA BOMBA"

Son muchas las creencias al rededor de la granada... En la Antigua Grecia se decía que era la propia Afrodita (Diosa del amor) la que sembró el granado por primera vez para fortalecer el amor mientras entre los mortales, mientras que en Mesopotamia los guerreros se la comían antes de salir a batalla para ser invencibles... Lo único que sabemos al 100% es que a lo largo de la historia esta fruta "es la bomba".

La granada es una bomba de fibra y antioxidantes que lucha contra el envejecimiento ayudando a prevenir enfermedades degenerativas, contribuye al correcto funcionamiento del sistema digestivo y ayuda a depurar hígado y riñones. También ayuda al sistema circulatorio y al sistema inmune.

¡Tan sólo hay que verlo!



La granada es una fruta estupenda para ser protagonista de nuestros platos ya que... ¡Hay un montón de formas de comerla! Te dejamos unas ideas:



Además, un día de este mes podrás disfrutar un delicioso postre en el comedor escolar.



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| | + | | | + | |
| | + | | | + | |
| | + | | | + | |
| | + | | | + | |
| | + | | | + | |
| | + | | | + | |
| | + | | | + | |
| | + | | | + | |
| | + | | | + | |
| | + | | | + | |

Elaborado por:
Ángela Navarro CVO0604
Raquel Sanz CVO0815

