

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

3 682 Kcal. P.: 24 HC.: 30 L.: 44 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE  
 GUISADO MARINERA  
 CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
 FRUTA

4 753 Kcal. P.: 13 HC.: 52 L.: 32 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO,  
 ZANAHORIA Y TOMATE  
 GUISO DE ARROZ CON HABICHUELAS  
 TORTILLA FRANCESA

FRUTA

5 614 Kcal. P.: 14 HC.: 57 L.: 26 G.: 4

ZANAHORIA RALLADA, ACEITUNAS  
 VERDES Y MAÍZ  
 ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS  
 FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
 FRUTA

6 539 Kcal. P.: 18 HC.: 52 L.: 26 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA  
 Y TOMATE  
 SOPA DE COCIDO  
 COCIDO COMPLETO  
 FRUTA

7 575 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 35 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS  
 Y MAIZ  
 ESPAQUETI CON TOMATE Y QUESO  
 RALLADO  
 WOK DE DADOS DE RAPE CON  
 VERDURAS Y SALSA DE SOJA  
 YOGUR

10 622 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 37 G.: 12

ENSALADA DE LECHUGA,  
 REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAÍZ  
 GUISADO DE MAGRO  
 ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
 FRUTA

11 797 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 10

ENSALADA VERDE CON LECHUGA,  
 PEPINO Y OLIVAS  
 ESPIRALES CON ATÚN  
 FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO  
 PISTO  
 FRUTA

12

FESTIVO

13 820 Kcal. P.: 22 HC.: 39 L.: 39 G.: 11

**JORNADA MEDITERRÁNEO: FENICIOS**  
 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
 ARROZ MEDITERRÁNEO CON PASAS Y  
 ZANAHORIA  
 POLLO A LA FENICIA  
 YOGUR

14 645 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 43 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
 OLLA GITANA  
 HUEVOS REVUELTOS CON BACON  
 FRUTA

17 642 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 13

ENSALADA MURCIANA  
 GUISO DE PESCADO CON ALETRIA  
 HAMBURGUESA MIXTA A LA  
 PLANCHA  
 FRUTA

18 637 Kcal. P.: 19 HC.: 50 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,  
 ACEITUNAS Y MAÍZ  
 MACARRONES GRATINADOS  
 ABADEJO AL HORNO  
 FRUTA

19 744 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,  
 CEBOLLA Y ZANAHORIA  
 LENTEJAS GUISADAS CON ZANAHORIA  
 TORTILLA DE PATATAS  
 FRUTA

20 983 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 14

ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA,  
 PEPINO Y TOMATE  
 ARROZ A LA CUBANA  
 SALCHICHAS AL HORNO  
 FRUTA

21 695 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 33 G.: 9

LECHUGA Y MAÍZ  
 HERVIDO DE PATATA Y JUDÍA  
 COUS COUS DE POLLO CON  
 GARBANZOS Y VERDURAS  
 HELADO

24 791 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 39 G.: 7

ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
 TOMATE  
 FIDEUA CON VERDURITAS  
 GALLO SAN PEDRO EN TEMPURA DE  
 MAÍZ CON PATATA DADO  
 YOGUR

25 630 Kcal. P.: 19 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

**PRODUCTO ECOLÓGICO**  
 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y  
 MAÍZ  
 POTAJE DE GARBANZOS ECOLÓGICOS  
 HUEVOS ROTOS CLASICOS, PATATAS Y  
 JAMON SERRANO  
 FRUTA

26 561 Kcal. P.: 13 HC.: 60 L.: 24 G.: 7

LECHUGA Y TOMATE  
 ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS  
 QUESO FRESCO  
 FRUTA

27 684 Kcal. P.: 23 HC.: 34 L.: 41 G.: 10

ENSALADA DE ESPÁRRAGOS  
 SOPA DE ESTRELLAS  
 LOMO ADOBADO  
 VERDURAS  
 FRUTA

28 562 Kcal. P.: 23 HC.: 46 L.: 25 G.: 4

**MENU ESPECIAL DE HALLOWEEN**  
 ENSALADA DE LECHUGA,  
 REMOLACHA, ACEITUNAS Y MAIZ  
 MACARRONES CON SALSA DE  
 CALABAZA Y QUESO  
 ALITAS DE POLLO ASADAS A LA  
 BARBACOA  
 FRUTA

31 620Kcal

FESTIVO

AQUÍ SE  
 COCINA  
 100% CON  
**ACEITE  
 DE OLIVA**

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
 Program 

**skoolarest**

**¡CONVIÉRTETE  
 EN SU GUARDIÁN!**

**FISH  
 REVOLUTION**

SABOREANDO  
 LOS  
  
 MARES

**Grow  
 FOOD  
 BANKS**