

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

5 710 88 27 25

Macarrones integrales de cultivo ecológico con salsa de tomate casera
Tortilla francesa de queso casera
Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

6 633 73 21 35

Garbanzos guisados a la jardinera
Filete de palometa al horno con picada de perejil
Rodajitas de tomate aliñado con aove
Fruta de temporada
Pan integral

7 632 75 20 37

Crema de calabaza natural
Ragout de ternera guisado a la jardinera
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan

8 632 87 19 26

Alubias pintas guisadas a la jardinera
Hamburguesa vegetal a la plancha
Ensalada de lechuga, cebolla y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

9 488 42 22 30

Coliflor con bechamel al gratén
Filete de merluza al horno con picada de perejil
Pimientos verdes asados
Yogur natural
Pan

12

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

13 858 123 27 30

Paella de verduras
Lentejas estofadas al estilo tradicional
Fruta de temporada
Pan integral

14 695 76 21 49

Alubias blancas guisadas con verduras
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

15 657 47 44 17

Salteado de zanahoria, brócoli y coliflor rehogado con ajito y cebolla
Tortilla de patata
Mayonesa guarnición
Yogur natural
Pan integral

16 459 69 9 24

Sopa de estrellitas
Suprema de merluza a la romana
Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan

Consulta aquí los alérgenos del
menú (pulsar en cada plato para
ver el detalle)

<https://someal.app/ceipmaestrae-miliazuzabrun>



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

19 Kcal 1291 HC 70 Lip 87 Prot 57

Guiso de patatas a la riojana con chorizo
Huevos con salsa de tomate
Pisto hortelano de verduras
Quesito
Pan

20 Kcal 559 HC 59 Lip 21 Prot 33

Brócoli gratinado con bechamel
Pollo al chilindrón
Arroz blanco
Fruta de temporada
Pan integral

21 Kcal 827 HC 128 Lip 21 Prot 28

Macarrones integrales con champiñones
Garbanzos guisados a la jardinera
Ensalada de lechuga, cebolla y maíz
Fruta de temporada
Pan

22 Kcal 550 HC 52 Lip 20 Prot 40

Crema de guisantes casera
Ragout de ternera guisado al estilo tradicional
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan integral

23 Kcal 623 HC 93 Lip 17 Prot 24

Arroz integral con salsa de tomate casera
Suprema de merluza rebozada a la andaluza casera
Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria
Fruta de temporada
Pan

26 Kcal 495 HC 58 Lip 18 Prot 24

Crema de calabacín de cultivo ecológico
Escalopines de ternera en salsa
Rodajitas de tomate aliñado con aove
Fruta de temporada
Pan

27 Kcal 741 HC 78 Lip 33 Prot 34

Coditos gratinados con queso
Lomo de bacalao al horno con picada de perejil
Mayonesa guarnición
Fruta de temporada
Pan integral

28 Kcal 669 HC 78 Lip 26 Prot 30

Alubias blancas guisadas con zanahorias
Tortilla francesa de chorizo casera
Ensalada de tomate, olivas negras y cebolla
Fruta de temporada
Pan

29 Kcal 740 HC 119 Lip 16 Prot 28

Arroz integral con salsa de tomate casera
Potaje de lentejas y calabaza
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan integral

30 Kcal 615 HC 67 Lip 24 Prot 34

Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla
Escalope de pollo empanado casero
Patatas panadera con cebolla
Yogur natural
Pan

Cada plato tiene una historia



Descubre el **origen**, la **tradición** y la **cultura** que hay **detrás de las recetas de siempre** y conviértete en **reportero culinario** con el reto de este mes



☀ Si has comido:	🌙 Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE / PESCADO / HUEVO
CARNE	PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES
PESCADO	CARNE / HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO / CARNE / LEGUMBRES
PATATA	PASTA / ARROZ
PASTA / ARROZ	PATATA

