

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

1 543 59 25 21

Judías verdes rehogadas con patatas
Huevos gratinados
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan integral

2 622 78 23 24

Sopa de juliana de verduras
Garbanzos guisados a la jardinera
Ensalada de lechuga, maíz y aceituna negra
Yogur natural
Pan

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

Kcal HC Lip Prot

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

Kcal HC Lip Prot

7 639 106 13 24

Crema de calabaza natural
Lentejas guisadas a la hortelana
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan

Kcal HC Lip Prot

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

Kcal HC Lip Prot

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

Kcal HC Lip Prot

12

SIN SERVICIO
DE COMEDOR

Kcal HC Lip Prot

13 765 123 19 26

Paella de verduras
Lentejas guisadas con zanahorias
Fruta de temporada
Pan integral

Kcal HC Lip Prot

14 623 86 20 25

Alubias blancas guisadas con verduras
Pastel de verduras de la huerta
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
Pan

Kcal HC Lip Prot

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

Kcal HC Lip Prot

16 455 54 16 22

Sopa de juliana de verduras
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 HC Lip Prot
1225 70 81 53

Guiso de patatas con verduras
Huevos con salsa de tomate
Pisto hortelano de verduras
Quesito
Pan

20 Kcal HC Lip Prot
667 95 19 29

Brócoli gratinado con bechamel
Alubias blancas guisadas con zanahorias
Arroz blanco
Fruta de temporada
Pan integral

21 Kcal HC Lip Prot
827 128 21 28

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

22 Kcal HC Lip Prot
561 60 25 25

Crema de guisantes casera
Tortilla de patatas casera al horno
Rodajitas de tomate aliñado
Fruta de temporada
Pan integral

23 Kcal HC Lip Prot
623 93 17 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 HC Lip Prot
469 55 21 15

Crema de calabacín de cultivo ecológico
Huevos revueltos con champiñones
Rodajitas de tomate aliñado con aove
Fruta de temporada
Pan

27 Kcal HC Lip Prot
741 78 33 34

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

28 Kcal HC Lip Prot
589 78 18 27

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

29 Kcal HC Lip Prot
740 119 16 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 HC Lip Prot
646 74 26 29

Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla
Suprema de merluza empanada casera
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

