

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

13 765 123 19 26

Paella de verduras
Lentejas guisadas con zanahorias
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 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
559 59 21 33

Brócoli gratinado con bechamel
Pollo al chilindrón
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
550 52 20 40

Crema de guisantes casera
Ragout de ternera guisado al estilo tradicional
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
495 58 18 24

Crema de calabacín de cultivo ecológico
Escalopines de ternera en salsa
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
615 67 24 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

