28

798 Kcal. P.: 10 HC.: 33 L.: 56 G.: 13

JORNADA FISH REVOLUTION

ENSALADA VALENCIANA

CROQUETAS DE JAMÓN

FISH LASAÑA

YOGUR

765 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 44 G.: 10

ENSALADA VERDE

ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS

HUEVOS FRITOS

FRUTA

LUNES **VIERNES** MARTES MIÉRCOLES JUEVES 699 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 42 G.: 12 754 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 34 G.: 6 JORNADA FISH REVOLUTION **FESTIVO** JUDIA BROTE Y ZANAHORIA TOMATE Y ZANAHORIA LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ PASTA CON SOFRITO DE TOMATE Y INTEGRAL **ATÚN BISTEC DE MAGRA FINAS HIERBAS** ALBÓNDIGAS DE MERLUZA EN SALSA **FRUTA** VERDE FRUTA 8 510 Kcal. P.: 22 HC.: 32 L.: 43 G.: 9 810 Kcal. P.: 10 HC.: 47 L.: 41 G.: 8 682 Kcal. P.: 25 HC.: 28 L.: 45 G.: 11 585 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6 704 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 41 G.: 12 **LECHUGA Y PEPINO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ENSALADA MIXTA** TOMATE CON ORÉGANO **CEBOLLA Y ZANAHORIA PURÉ DE VERDURAS** TOMATE SOPA DE COCIDO **ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON** ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA **GUISADO DE POLLO** CALABAZA FILETE DE POLLO AL HORNO COCIDO COMPLETO FILETE DE MERLUZA ANDALUZA HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO **TORTILLA DE PATATAS** YOGUR **FRUTA** (ENHARINADO Y FRITO) FRUTA FRUTA **FRUTA** 624 Kcal. P.: 20 HC.: 45 L.: 34 G.: 9 14 15 781 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 37 G.: 6 694 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 37 G.: 8 663 Kcal. P.: 18 HC.: 47 L.: 32 G.: 7 624 Kcal. P.: 10 HC.: 44 L.: 42 G.: 10 JORNADA DE PETRA (JORDANIA) **LECHUGA Y OLIVAS** LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA **TOMATE NATURAL EN RODAJAS** LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS **ENSALADA FATTOUSH (Lechuga,** MACARRONES A LA CARBONARA **LENTEJAS CON VERDURAS** ARROZ A LA JARDINERA CON CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA tomate, pepino y pan tostado) GUISANTES, ZANAHORIA Y JUDÍA CON PICATOSTES MERLUZA AL LIMÓN CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO COUS COUS CON VERDURAS AL ESTILO VERDE LASAÑA DE CARNE CON QUESO YOGUR **FRUTA JORDANIA** PARMESANO GRATINADO **HUEVOS REVUELTOS CON ATUN POLLO BEREBER** FRUTA FRUTA **FRUTA** 660 Kcal. P.: 19 HC.: 49 L.: 30 G.: 7 21 830 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 6 690 Kcal. P.: 23 HC.: 31 L.: 41 G.: 9 583 Kcal. P.: 17 HC.: 53 L.: 26 G.: 6 632 Kcal. P.: 11 HC.: 34 L.: 53 G.: 10 **ENSALADA DE REMOLACHA Y** ENSALADA CON BROTES DE JUDÍA Y LECHUGA Y COL LOMBARDA ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS, **LECHUGA Y JUDIA BROTE** PEPINO Y MAÍZ ZANAHORIA ZANAHORIA LENTEJAS ESTOFADAS CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA **ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO** ARROZ DEL SENYORET SOPA DE COCIDO MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO **TORTILLA DE PATATAS** DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO CON HIERBAS PROVENZALES Y LIMÓN COCIDO COMPLETO **VARITAS DE MERLUZA FRUTA** LOMO ADOBADO AL HORNO **FRUTA** YOGUR **FRUTA FRUTA**



aprendeacomersano.org



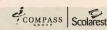












736 Kcal. P.: 15 HC.: 45 L.: 37 G.: 11

LECHUGA Y TOMATE

FIDEUA CON VERDURITAS

FILETE DE AGUJA DE CERDO AL HORNO

FRUTA

690 Kcal. P.: 11 HC.: 49 L.: 35 G.: 6

LECHUGA Y PEPINO

OLLA GITANA

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO AL

HORNO

FRUTA

