



En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

"Primer COMEDOR SOSTENIBLE certificado AENOR de Castilla y León"



BASAL



COLEGIO MARISTA LA INMACULADA – Septiembre 2022

5
Ensalada templada de judías verdes, huevo cocido y tomate
Salchichas frescas de pollo con patata bastón al horno
Postre
548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g AGS:4,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g

6
Arroz ECOLÓGICO con champiñones y cebolla
Cinta de lomo asada con brócoli en salsa de zanahoria
Fruta fresca de temporada
609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g

7
Guiso de patatas y hortalizas frescas
Bacalao empanado con ensalada primavera
Fruta fresca de temporada
544,6Kcal - Prot:25,0g - Lip:15,0g - HC:76,2g AGS:4,6g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

12
Alubias pintas estofadas con verduras
Tortilla de patata y ensalada mediterránea
Fruta fresca de temporada
603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g AGS:3,2g - Azúcares:19,2g - Sal:3,2g

13
Cazuela de patatas con magro de cerdo
Merluza a la andaluza con limón y ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
541,1Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:59,5g AGS:3,6g - Azúcares:17,1g - Sal:2,2g

14
Crema de verduras frescas con patata ECOLÓGICA y picatostes
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada oriental
Lácteo
490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g AGS:4,9g - Azúcares:27,1g - Sal:1,9g

1
Lentejas estofadas con verduras
Merluza en salsa al horno con ensalada Lácteo
565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

FESTIVO

2
Arroz blanco ECOLÓGICO salteado con salsa de tomate casera
Cordon Bleu con ensalada mixta
Fruta fresca de temporada
478,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,8g - HC:57,1g AGS:3,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

8
Coditos al horno con salchichas y espinacas a la crema vegetal
Estofado de ternera con champiñón y zanahoria
Fruta fresca de temporada
785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g AGS:10,1g - Azúcares:20,2g - Sal:1,9g

9
Espirales de pasta con salsa de tomate casero y queso
Merluza al horno con picada de ajo-perejil y ensalada
Fruta fresca de temporada
598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g AGS:6,2g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g

19
Arroz con verduritas frescas
Fiambre de lomo a la plancha con ensalada César
Fruta fresca de temporada
614,9Kcal - Prot:31,7g - Lip:20,0g - HC:74,1g AGS:4,9g - Azúcares:18,1g - Sal:1,5g

20
Crema de calabacín con leche de avena y picatostes
Filete de contramuslo de pollo al horno con patata bastón
Fruta fresca de temporada
603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g AGS:6,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g

21
Ensalada de espirales vegetales
Merluza en salsa de marisco con sésamo y ensalada mixta
Lácteo
654,1Kcal - Prot:35,2g - Lip:20,5g - HC:80,1g AGS:6,1g - Azúcares:27,4g - Sal:1,8g

15
Sopa de cocido
Cocido completo con GARBANZO ECOLÓGICO, ternera y pollo
Fruta fresca de temporada
588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g

16
Lentejas a la jardinera
Croquetas de bacalao con ensalada Caprese
Lácteo
501,3Kcal - Prot:35,6g - Lip:11,1g - HC:61,3g AGS:3,6g - Azúcares:22,4g - Sal:1,7g

26
Sopa de pollo, patatas y zanahoria
Albóndigas de ternera al horno en salsa con sofrito vegetal
Fruta fresca de temporada
512,4Kcal - Prot:32,8g - Lip:16,9g - HC:55,3g AGS:4,4g - Azúcares:16,8g - Sal:8,4g

27
Judías verdes rehogadas con bacon y cebolla
Tortilla de patata con ensalada primavera
Fruta fresca de temporada
434,0Kcal - Prot:12,6g - Lip:17,5g - HC:49,6g AGS:2,9g - Azúcares:21,3g - Sal:3,1g

28
Lentejas castellanas a la jardinera
Bacalao al horno con salteado de verduras
Lácteo
574,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:16,9g - HC:66,1g AGS:6,1g - Azúcares:24,9g - Sal:1,6g

22
Sopa de cocido
Cocido completo con GARBANZO ECOLÓGICO, ternera y pollo
Fruta fresca de temporada
588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g

23
Alubias blancas con verduritas
Medallones de salmón y calabaza
Lácteo
642,5Kcal - Prot:34,8g - Lip:22,0g - HC:67,0g AGS:6,0g - Azúcares:25,5g - Sal:1,8g

29
Patatas a la riojana
Jamoncitos de pollo al horno con manzana ECOLÓGICA asada
Fruta fresca de temporada
541,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:16,5g - HC:66,0g AGS:3,8g - Azúcares:26,7g - Sal:1,6g

30
Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Filete de lirio en salsa de zanahoria y tomate natural
Lácteo
587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g AGS:5,0g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g