

**LUNES**

**3**

Sopa de pollo, huevo 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

**10**

Fideuá de verduras

Caballa en salsa de puerros

Fruta fresca de temporada

640,0Kcal - Prot:24,9g - Lip:24,2g - HC:79,1g AGS:7,1g - Azúcares:24,0g - Sal:1,8g

**17**

Ensalada templada de judías verdes, huevo cocido y tomate  
Salchichas frescas asadas en su jugo con patatas bastón

Fruta fresca de temporada

482,1Kcal - Prot:31,0g - Lip:19,7g - HC:41,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,5g

**24**

Crema Dubarry (coliflor) con AOVE y picatostes  
Ragout de ternera con patata, puerro y zanahoria

Fruta fresca de temporada

548,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:18,7g - HC:56,5g AGS:4,0g - Azúcares:17,9g - Sal:1,5g

**MARTES**

**4**

Judías verdes en salsa de tomate con york 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

**11**

Crema de hortalizas frescas

Hamburguesas al horno en salsa de pimientos

Fruta fresca de temporada

560,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:13,1g - HC:75,9g AGS:2,5g - Azúcares:52,6g - Sal:2,2g

**18**

Lentejas con arroz integral y verduras  
Filete de merluza con orégano y dados de tomate natural asado

Fruta fresca de temporada

507,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:11,5g - HC:67,7g AGS:1,9g - Azúcares:19,2g - Sal:1,4g

**25**

Fideuá de verduras  
Tacos de salmón a la naranja 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

**MIÉRCOLES**

**5**

Crema templada de calabaza con picatostes  
Bacalao empanado al horno con verduras  
Lácteo

574,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:16,9g - HC:66,1g AGS:6,1g - Azúcares:24,9g - Sal:1,6g

**12**

Alubias estofadas con verduras

Merluza a la Siciliana con ensalada mixta

Lácteo

547,8Kcal - Prot:28,0g - Lip:15,0g - HC:66,8g AGS:3,1g - Azúcares:21,5g - Sal:1,6g

**19**

Guiso de alubias blancas con repollo y calabaza  
Pollo asado al limón con ensalada mixta

Lácteo

642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g AGS:6,5g - Azúcares:25,8g - Sal:1,7g

**26**

Sopa de cocido

Cocido completo con verduras, ternera y pollo

Lácteo

588,5Kcal - Prot:33,9g - Lip:10,3g - HC:83,0g AGS:2,2g - Azúcares:18,9g - Sal:0,8g

**JUEVES**

**MARCELINO CHAMPAGNANT 6**

Lentejas castellanas a la jardinera

**Pizza con ensalada o patatas**

**Helado**

541,7Kcal - Prot:27,2g - Lip:16,5g - HC:66,0g AGS:3,8g - Azúcares:26,7g - Sal:1,6g

**13**

Ensalada de arroz

Escalope de cerdo asado en salsa de calabaza

Fruta fresca de temporada

637,3Kcal - Prot:36,3g - Lip:23,2g - HC:67,6g AGS:6,7g - Azúcares:18,7g - Sal:1,8g

**20**

Macarrones integrales con pisto de verduras  
Caldereta de pescado con ensalada

Fruta fresca de temporada

565,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:61,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

**27**

Arroz ECOLÓGICO con champiñones, york y cebolla  
Merluza al horno con picada de ajo-perejil y ensalada

Fruta fresca de temporada

609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g AGS:4,6g - Azúcares:28,3g - Sal:1,8g

**VIERNES**

**7**

Ensalada de espirales vegetales con queso fresco  
Filete de merluza 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

**14**

Potaje de garbanzos ECOLÓGICO y verduras

Tortilla francesa con ensalada mixta

Lácteo

621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g AGS:4,7g - Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

**21**

Arroz blanco ECOLÓGICO con salsa de tomate casera  
Nuggets de pollo al horno con ensalada mixta

Helado

478,5Kcal - Prot:25,1g - Lip:15,8g - HC:57,1g AGS:3,8g - Azúcares:20,3g - Sal:1,7g

**28**

Crema templada de calabaza y zanahoria  
Lomo braseado con ensalada con naranja y manzana

**Helado**

598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g AGS:6,2g - Azúcares:25,7g - Sal:2,0g

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"



**¡¡¡¡FELICES VACACIONES!!!!**

