

LUNES



Dietista-Nutricionista
Sandra Soria Garcia
Nº Colegiada:
EUS00293

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

DÍA DE SAN MARCELINO

GARBANZOS ESTOFADOS
ENSALADA DE GARBANZOS
MERLUZA EN SALSA VERDE
COPA DE CHOCOLATE Y NATA
Kcal.779 Prot. 46 Lip. 20 HC.97

13

MACARRONES CON CHORIZO
MACARRONES CON GAMBAS
MERLUZA EN SALSA DE
PIMIENTOS
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal.772 Prot. 39 Lip. 27 HC.86

20

LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA DE LENTEJAS
HUEVOS RELLENOS
ECOLÓGICA VARIADA
Kcal.760 Prot. 43 Lip. 30 HC.73

7

ENSALADA DE ARROZ
ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE JAMÓN CON
ENSALADA
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 552 Prot. 45 Lip. 23 HC.70

14

ALUBIAS CON VERDURAS
ENSALADA DE ALUBIAS
TORTILLA DE ATÚN
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal.769 Prot. 37 Lip. 29 HC.78

21

CREMA DE CALABACÍN Y
ZANAHORIA
JUDÍAS VERDES CON
ZANAHORIA REHOGADA
POLLO ASADO CON PATATAS
YOGUR
Kcal. 540 Prot. 31 Lip.40 HC. 41

1

ALUBIAS GUIADAS CON
VERDURAS
ALUBIAS EN VINAGRETA
JAMONCITOS DE POLLO
ASADO
YOGUR
Kcal. 830 Prot. 49 Lip.31 HC.78

8

CREMA DE CALABACIN Y
ZANAHORIA
MENESTRA DE VERDURAS
LOMO DE SAJONIA CON VERDURAS
EN TEMPURA
ACTIMEL
Kcal. 526 Prot. 42 Lip. 24 HC.28

15

CREMA DE CALABAZA
BRÓCOLI GRATINADO
SALCHICHAS FRESCAS CON
PIMIENTOS
NATILLAS
Kcal. 618 Prot. 37 Lip. 18 HC.47

22

PAELLA
ENSALADA DE ARROZ CON
ATÚN
MERLUZA EN SALSA DE
VERDURITAS FRUTA
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 726 Prot. 33 Lip.21 HC. 96

2

ESPAGUETIS GRATINADOS
ENSALADA TRICOLOR
MERLUZA AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal.675 Prot. 32 Li. 19 HC.88

9

LENTEJAS ESTOFADAS
ENSALADA DE LENTEJ
ALBÓNDIGAS CON
VERDURITAS
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 680 Prot. 24Lip. 44 HC.72

16

GARBANZOS CON VERDURAS
ENSALADA DE GARBANZOS
BACALAO CON SALSA DE
VERDURAS
FRUTA ECOLOGICA VARIADA
Kcal. 491 Prot. 21 Lip.51 HC.13

23

¡ÚLTIMO DÍA DE COLE!
PATATAS BRAVAS
PATATAS ALIOLI
CANELONES
HELADO
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 906 Prot. 33 Lip.30 HC. 120

3

LENTEJAS ESTOFADAS
CREMA DE LENTEJAS
ESCALOPE DE TERNERA CON
SALSA DE QUESO
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 682 Prot. 22 Lip. 41 HC 71

10

PATATAS A LA RIOJANA
ENSALADA MALAGUEÑA
BACALAO CON PIPERRADA
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA
Kcal. 719 Prot. 38 Lip. 23 HC.82

Fiesta

Comida Diaria
elaborada in situ
en la cocina del
colegio.

¡FELIZ VERANO!



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 CREMA PESCADO LÁCTEO	2 SOPA TERNERA LÁCTEO	3 ENSALADA PESCADO LÁCTEO
6 CREMA CARNE LÁCTEO	7 SOPA PESCADO LÁCTEO	8 ENSALADA TERNERA LACTEO	9 VERDURAS PESCADO FRUTA	10 VERDURAS HUEVO LÁCTEO
13 VERDURAS PAVO LÁCTEO	14 SOPA PESCADO LÁCTEO	15 CREMA PESCADO LÁCTEO	16 SOPA HUEVO FRUTA	17 VERDURAS PESCADO LÁCTEO
20 VERDURAS POLLO LÁCTEO	21 ENSALADA PESCADO LÁCTEO	22 SOPA TERNERA LACTEO	23 SOPA PESCADO FRUTA	

Diez buenas prácticas para gozar de un verano más sostenible

Que nadie siga tu rastro, en referencia a la importancia de recoger nuestros residuos de aquellos lugares en los que hemos estado. **'La playa no es un cenicero'** es la segunda de ellas, en alusión a una práctica muy común, pero fácil de erradicar con un pequeño cambio de hábitos. **'Protégete y protege'** es la tercera de las recomendaciones de Ihobe, respecto a la importancia del uso de cremas solares de forma adecuada y sostenible. **'Utiliza el agua con medida'** es la cuarta práctica. **'En verano también se recicla'** es la quinta pauta de Ihobe,

'Piensa en verde a la hora de moverte' es la sexta práctica, en favor de una forma de desplazamiento más sostenible como la de caminar. La séptima y la octava pauta siguen la misma línea, bajo los títulos **'Las bicicletas son apropiadas para el verano'** y **'El transporte público también para el verano'**. La novena práctica emplaza a ser partícipes de la **'Sostenibilidad local'** y la décima y última insta a **'Respetar las costumbres locales, sus horarios y su forma de ser'**.