

CEIP ALFREDO LANDA

MAYO 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02		03	Kcal 645 Lip. 12	P. 16 H.C. 109	04	Kcal 611 Lip. 22	P. 34 H.C. 58	05	Kcal 481 Lip. 6	P. 28 H.C. 74	06	Kcal 646 Lip. 26	P. 42 H.C. 55	
			<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI GRATINADO - JARRETE DE TERNERA ESTOFADO - ARROZ BLANCO - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA VELOUTÉ - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE ESTRELLAS - POLLO ASADO A LA PROVENZAL - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA Y PAN 		
09	Kcal 748 Lip. 17	P. 47 H.C. 94	10	Kcal 443 Lip. 5	P. 23 H.C. 74	11	Kcal 559 Lip. 13	P. 29 H.C. 72	12	Kcal 681 Lip. 20	P. 28 H.C. 89	13	Kcal 594 Lip. 23	P. 27 H.C. 68
	<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES A LA ITALIANA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> ● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - CALDERETA DE RAPE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA VICHY - ESCALOPE DE POLLO - SALTEADO DE VERDURAS - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO MADRILEÑO - HELADO Y PAN 	
16			17	Kcal 666 Lip. 15	P. 31 H.C. 101	18	Kcal 615 Lip. 20	P. 32 H.C. 68	19	Kcal 671 Lip. 20	P. 26 H.C. 94	20	Kcal 836 Lip. 51	P. 21 H.C. 65
			<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GRATINADAS - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PICADILLO - CONTRAMUSLOS DE POLLO AL HORNO - PARMENTIER - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - ALBÓNDIGAS EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - POSTRE CASERO Y PAN 		
23	Kcal 531 Lip. 10	P. 28 H.C. 76	24	Kcal 489 Lip. 9	P. 11 H.C. 85	25	Kcal 632 Lip. 14	P. 31 H.C. 84	26	Kcal 522 Lip. 15	P. 23 H.C. 68	27	Kcal 778 Lip. 24	P. 37 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - PURÉ DE CALABAZA - FLAMENQUÍN CORDOBÉS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ESPAGUETIS A LA CREMA - PALOMETA CON TOMATE - LÁCTEO Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - ESTOFADO DE AVE - LÁCTEO Y TOTOPOS 	
30	Kcal 675 Lip. 14	P. 35 H.C. 97	31	Kcal 615 Lip. 20	P. 19 H.C. 93									
	<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA - MERLUZA EN SALSA VERDE - FRUTA FRESCA Y PAN 			<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - PERRITO CALIENTE - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA Y PAN 										

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

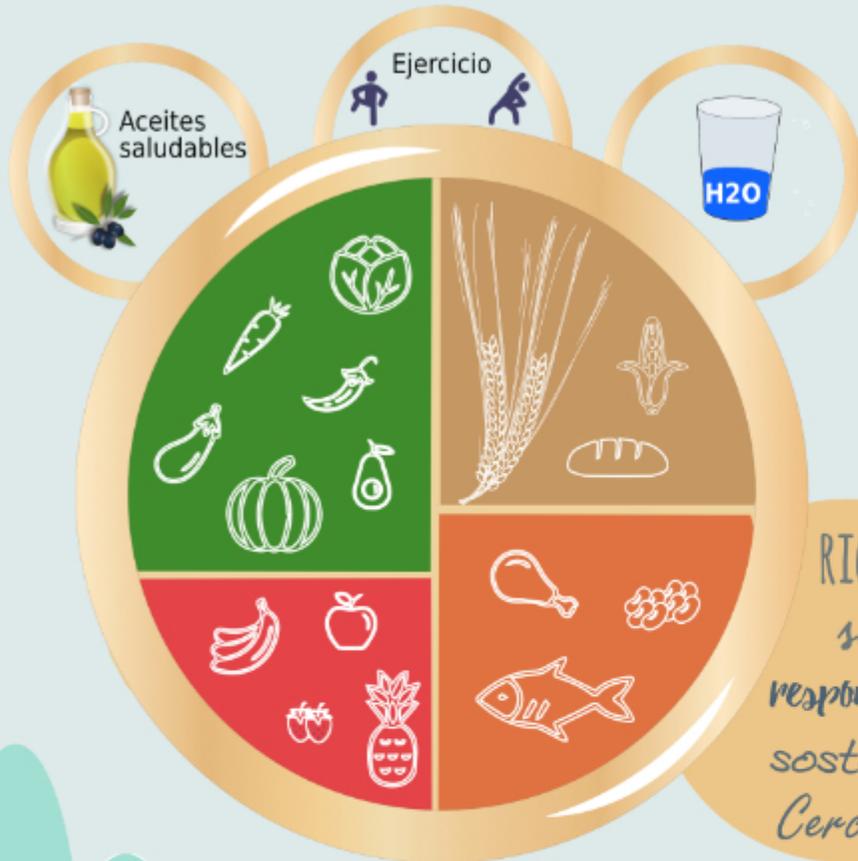
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

www.cuidateycomesano.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

