

COMEDOR COLEGIO SALLIVER - 1.^a, 2.^a Y 3.^a SEMANA

Semana: 10-01	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Pasta con pollo 🍴	Potaje de garbanzos y espinacas 🌱	Guisantes con jamón 🍴 🌱 🍴	Ensalada griega 🍴	Vichysoisse 🍴
2.º Plato	Rosada plancha con ensalada 🍴	Lomo con champiñones y verduras 🍴	Salmón a la plancha con puré de patatas 🍴	Lentejas estofadas 🌱 🍴	Arroz a la cubana con huevo 🍴
	Pan integral 🍴	Pan 🍴	Pan 🍴	Pan integral 🍴	Pan integral 🍴
Postre*	Manzanas	Peras	Plátanos	Mandarinas	Melón
Información Nutricional	kC: 612 P: 34 G: 81 L: 18 g	kC: 565 P: 35 G: 79 L: 14 g	kC: 600 P: 36 G: 84 L: 14 g	kC: 621 P: 23 G: 72 L: 28 g	kC: 762 P: 27 G: 95 L: 31 g

Semana: 17-01	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Ensalada de hortalizas con atún 🍴	Sopa de picadillo con arroz y huevo 🍴 🌱 🍴	Crema de zanahorias 🍴	Ensalada de maíz, piña y pollo	Sopa de verduras
2.º Plato	Pasta a la marinera 🍴	Pavo, muslo horno con judías salteadas y cebolla 🍴	Patatas pobre al horno con rosada	Hamburguesa y arroz con tomate	Pizza con verduras, queso y atún 🍴 🍴 🍴
	Pan integral 🍴	Pan integral 🍴	Pan integral 🍴	Pan 🍴	Pan integral 🍴
Postre*	Plátanos	Peras	Peras	Uvas	Yogur 🍴
Información Nutricional	kC: 600 P: 28 G: 86 L: 17 g	kC: 619 P: 38 G: 81 L: 16 g	kC: 628 P: 29 G: 70 L: 27 g	kC: 584 P: 26 G: 88 L: 15 g	kC: 640 P: 24 G: 92 L: 18 g

Semana: 24-01	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Puchero de arroz con pollo 🌱 🍴	Judías verdes salteadas con jamón 🍴	Consomé de garbanzos y jamón 🍴 🌱 🍴	Ensalada de tomate y champiñón	Ensalada de hortalizas y atún
2.º Plato	Hamburguesa con puré de patatas	Rosada al horno y ensalada verde 🍴 🍴	Merluza rebozada con ensalada 🍴	Pasta a la genovesa 🍴 🍴	Cous-cous con magro con tomate 🍴
	Pan integral 🍴	Pan integral 🍴	Pan 🍴	Pan integral 🍴	Pan 🍴
Postre*	Peras	Yogur semidesnatado 🍴	Plátanos	Naranjas	Manzanas
Información Nutricional	kC: 576 P: 29 G: 82 L: 14 g	kC: 708 P: 40 G: 74 L: 29 g	kC: 637 P: 39 G: 91 L: 15 g	kC: 594 P: 29 G: 93 L: 12 g	kC: 585 P: 22 G: 86 L: 18 g

COMEDOR COLEGIO SALLIVER - 4.^a Y 5.^a SEMANA

Semana: 31-01	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Ensalada de tomate con atún	Vichyssoise	Arroz caldoso con pollo	Ensalada de hortalizas con atún	Guisantes salteados
2.º Plato	Potaje de garbanzos	Pasta a la boloñesa	Rosada plancha con ensalada	Lentejas estofadas	Pizza con carne picada y tomate
	Pan integral	Pan	Pan	Pan integral	Pan integral
Postre*	Naranjas	Peras	Melón	Manzanas	Natillas
Información Nutricional	kC: 587 P: 26 G: 73 L: 23 g	kC: 583 P: 25 G: 105 L: 8 g	kC: 576 P: 29 G: 87 L: 13 g	kC: 614 P: 21 G: 93 L: 19 g	kC: 799 P: 32 G: 89 L: 35 g

Semana: 07-02	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Crema de calabaza	Puchero de arroz con pollo	Ensalada griega	Crema de calabacín	Sopa de garbanzos y verduras
2.º Plato	Pasta con verduras y atún en aceite	Albóndigas de pollo con tomate y ensalada aliñada	Cazuela de patatas con ternera	Bacalao a la plancha con arroz salteado	Patatas pobre al horno con huevos
	Pan	Pan integral	Pan integral	Pan	Pan integral
Postre*	Naranjas	Plátanos	Manzanas	Peras	Yogur semidesnatado
Información Nutricional	kC: 603 P: 34 G: 79 L: 18 g	kC: 624 P: 27 G: 98 L: 15 g	kC: 617 P: 26 G: 68 L: 28 g	kC: 602 P: 20 G: 94 L: 18 g	kC: 675 P: 33 G: 88 L: 23 g

*La fruta de temporada servida puede variar sin previo aviso por la naturaleza del producto, sujeto a variaciones de mercado y meteorológicas