

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

Semana: 15-09	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Ensalada de hortalizas con atún	Potaje de garbanzos y espinacas	Porra antequerana con manzana	Ensalada griega	Guarnición de guisantes con jamón
2.º Plato	Pasta con pollo	Lomo con champiñones y verduras	Bacalao a la plancha con puré de patatas	Lentejas estofadas	Arroz a la cubana y huevo
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Postre*	Manzanas	Peras	Plátanos	Mandarinas	Melón
Información Nutricional	kC: 891 P: 40 G: 125 L: 27 g	kC: 1082 P: 57 G: 155 L: 31 g	kC: 1113 P: 41 G: 128 L: 52 g	kC: 980 P: 37 G: 134 L: 37 g	kC: 948 P: 44 G: 148 L: 20 g

Semana: 22-09	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Ensalada de hortalizas con pollo	Sopa de picadillo con arroz y huevo	Ensalada california con pavo	Ensalada tropical	Gazpacho andaluz sin pan
2.º Plato	Macarrones a la marinera	Pavo, muslo horno con judías salteadas y cebolla	Cazuela de patatas con choco	Arroz caldoso con pollo	Pizza con verduras, queso y atún
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Postre*	Plátanos	Peras	Uvas	Peras	Yogur de frutas
Información Nutricional	kC: 934 P: 50 G: 146 L: 18 g	kC: 895 P: 55 G: 118 L: 24 g	kC: 920 P: 40 G: 116 L: 37 g	kC: 934 P: 31 G: 157 L: 23 g	kC: 925 P: 39 G: 136 L: 27 g

Semana: 29-09	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Crema de calabaza	Lentejas estofadas	Ensalada griega	Salmorejo cordobés	Puchero de fideos con pollo
2.º Plato	Pasta con verduras y atún en aceite	Nugget de pollo empanado al horno y ensalada aliñada	Cazuela de patatas con ternera	Arroz a la cubana y pechuga de pollo a la plancha	Patatas pobre al horno con huevos
	Pan integral	Pan	Pan integral	Pan	Pan integral
Postre*	Peras	Plátanos	Uvas	Naranjas	Helado
Información Nutricional	kC: 972 P: 30 G: 149 L: 32 g	kC: 1027 P: 51 G: 154 L: 27 g	kC: 954 P: 40 G: 112 L: 41 g	kC: 1201 P: 55 G: 151 L: 43 g	kC: 1266 P: 46 G: 143 L: 58 g

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

Semana: 06-10	Lunes	Martes (FESTIVO)	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Sopa de garbanzos y verduras 	Gazpacho andaluz con sandía	Ensalada con langostinos salteados y surimi 	Ensalada tomate y atún 	Guisantes salteados con zanahorias     
2.º Plato	Salmón a la plancha y ensalada valenciana 	Pasta a la boloñesa  	Muslo de pollo y arroz a la cubana	Lentejas con arroz vegetal 	Pizza con carne picada y tomate  
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 
Postre*	Manzanas	Peras	Melón	Naranjas	Yogur de frutas 
Información Nutricional	kC: 1043 P: 54 G: 151 L: 28 g	kC: 946 P: 38 G: 160 L: 19 g	kC: 1042 P: 47 G: 111 L: 47 g	kC: 1045 P: 45 G: 152 L: 31 g	kC: 1004 P: 49 G: 127 L: 34 g

Semana: 13-10	Lunes (FESTIVO)	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Ensalada de pasta con atún   	Puchero de arroz con pollo  	Salmorejo cordobés con atún   	Ensalada de hortalizas con atún 	Sopa de picadillo     
2.º Plato	Albóndigas de pollo con tomate y patatas fritas al horno 	Rosada a la plancha con ensalada	Pasta a la genovesa   	Cous cous con magro con tomate  	Sepia empanada al horno y patatas en gajos con ajo  
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 
Postre*	Peras	Manzanas	Naranjas	Plátanos	Helado     
Información Nutricional	kC: 1023 P: 33 G: 126 L: 45 g	kC: 997 P: 57 G: 134 L: 28 g	kC: 1108 P: 46 G: 182 L: 22 g	kC: 1288 P: 62 G: 177 L: 38 g	kC: 1076 P: 50 G: 112 L: 49 g

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