

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

Semana: 20-10	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Ensalada de hortalizas con atún 	Potaje de garbanzos 	Porra antequerana con manzana 	Ensalada griega 	Guisantes con jamón      
2.º Plato	Pasta con pollo  	Lomo con champiñones y patatas	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
Informac. 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: 27-10	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Ensalada de hortalizas con pollo	Sopa de picadillo con arroz y huevo     	Ensalada californiana con pavo 	Ensalada tropical	Gazpacho andaluz sin pan
2.º Plato	Macarrones a la marinera    	Pavo, muslo horno con judías salteadas y cebolla	Arroz caldoso con choco  	Cazuela de patatas con pollo 	Pizza con verduras, queso y atún   
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 
Postre*	Plátanos	Peras	Uvas	Peras	Yogur de frutas 
Informac 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: 03-11	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Crema de calabaza	Lentejas estofadas  	Ensalada griega 	Crema de verduras 	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 	Patatas en gajos con ajo y bacalao al ajo 	Arroz a la cubana y huevo 
	Pan integral 	Pan 	Pan integral 	Pan 	Pan integral 
Postre*	Peras	Plátanos	Uvas	Naranjas	Yogur de frutas 
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: 10-11	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Sopa de garbanzos y verduras 	Vichyssoise 	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	Mandarinas	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: 17-11	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.º Plato	Ensalada de pasta con atún  	Puchero de arroz con pollo  	Ensalada de tomate y champiñón   	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	Yogur de frutas
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