

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

Semana: 21-09	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 gajo 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

Semana: 28-09	Lunes	Martes	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: 05-10	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

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

COMEDOR COLEGIO SALLIVER - 1ª y 2ª SEMANA

Semana: 12-10	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

Semana: 19-10	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 	Patatas guisadas 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