



Lunes

3 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas

Fruta de temporada

10 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera
Merluza al horno con ajo y perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17 Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Espaguetis integrales al pomodoro
Suprema de salmón al horno
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal 748 HC 93 Lip 29 Prot 28

Risotto meloso de setas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

Martes

4 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

Arroz blanco con tomate frito
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras
Churrasquito de pollo al pimentón
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

18 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 27

Guiso de patatas con calamares
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

25 Kcal 686 HC 82 Lip 26 Prot 31

Alubias guisadas con calabaza
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

Miércoles

5 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Revuelto de jamón york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

12 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

19 Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

Crema de zanahoria natural
Arroz con salsa de tomate y huevo frito

Fruta de temporada

26 Kcal 751 HC 67 Lip 40 Prot 29

Guisantes salteados con ajo y cebolla
Parmentier con boloñesa

Helado

Jueves

6 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa maravilla
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

13 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

20 Kcal 622 HC 84 Lip 20 Prot 24

Sopa de estrellas con juliana de verduras
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

27 Kcal 693 HC 86 Lip 29 Prot 22

Macarrones salteados con aceite, ajo y orégano
Huevos revueltos con chorizo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Viernes

7 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Arroz blanco
Fruta de temporada

14 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahoria
Estofado de cerdo con salsa española
Salteado con verduritas dado
Fruta de temporada

21 Kcal 634 HC 78 Lip 18 Prot 38

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

28 Kcal HC Lip Prot

No lectivo





COLEGIO EDUCARE
Antanes

Menú de: FEBRERO 2025 SOLIDO

colegios
educare®

Lunes

3 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Crema de brocoli
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas

Fruta de temporada

10 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera
Merluza al horno con ajo y perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17 Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Espaguetis integrales al pomodoro
Suprema de salmón al horno
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal 748 HC 93 Lip 29 Prot 28

Arroz meloso
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

Martes

4 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

Arroz blanco con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

11 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz con verduras
Churrasquito de pollo al pimentón
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

18 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 27

Guiso de patatas con verduras
San Jacobo de jamón casero
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

25 Kcal 686 HC 82 Lip 26 Prot 31

Alubias guisadas con calabaza
Solomillo de pollo picado con salsa
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

Miércoles

5 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Revuelto de jamón york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

12 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

19 Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

Crema de zanahoria natural
Arroz con salsa de tomate y tortilla francesa

Fruta de temporada

26 Kcal 751 HC 67 Lip 40 Prot 29

Guisantes salteados con ajo y cebolla
Parmentier con boloñesa

Helado

Jueves

6 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa maravilla
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

13 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

20 Kcal 622 HC 84 Lip 20 Prot 24

Sopa de estrellas con juliana de verduras
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

27 Kcal 693 HC 86 Lip 29 Prot 22

Macarrones salteados con aceite, ajo y orégano
Huevos revueltos con jamón york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Viernes

7 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con salsa
Arroz blanco
Fruta de temporada

14 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahoria
Estofado de cerdo con salsa española
Salteado con verduritas dado
Fruta de temporada

21 Kcal 634 HC 78 Lip 18 Prot 38

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

28 Kcal HC Lip Prot

No lectivo



OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.





COLEGIO EDUCARE
Antanes

Menú de: FEBRERO 2025 SIN GLUTEN

colegios
educare®

Lunes

3 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas

Fruta de temporada

10 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Merluza al horno con ajo y perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17 Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Pasta s/g-h integrales al pomodoro
Suprema de salmón al horno
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal 748 HC 93 Lip 29 Prot 28

Guisantes salteados con ajo y cebolla
Filete de abadejo en tempura s/g-h
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

Martes

4 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

Arroz blanco con tomate frito
Varitas de merluza caseras
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras
Churrasquito de pollo al pimentón
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

18 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 27

Guiso de patatas con calamares
San Jacobo de jamón y queso casero
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

25 Kcal 686 HC 82 Lip 26 Prot 31

Alubias guisadas con calabaza
Pollo empanado sin alergias
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

Miércoles

5 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Revuelto de jamón york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

12 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo
Fruta de temporada

19 Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

Crema de zanahoria natural
Arroz con salsa de tomate y huevo frito

Fruta de temporada

26 Kcal 751 HC 67 Lip 40 Prot 29

Guisantes salteados con ajo y cebolla
Parmentier con boloñesa

Fruta de temporada

Jueves

6 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa de fideos s/g-h
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

13 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

20 Kcal 622 HC 84 Lip 20 Prot 24

Sopa de fideos s /g-h con juliana de verduras
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

27 Kcal 693 HC 86 Lip 29 Prot 22

Pasta s/g-h salteados con aceite, ajo y orégano
Huevos revueltos con chorizo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Viernes

7 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Arroz blanco
Fruta de temporada

14 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Alubias guisadas con zanahoria
Estofado de cerdo con salsa española
Salteado con verduritas dado
Fruta de temporada

21 Kcal 634 HC 78 Lip 18 Prot 38

Garbanzos guisados a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

28 Kcal HC Lip Prot

No lectivo



OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.





COLEGIO EDUCARE
Antanes

Menú de: FEBRERO 2025 SIN LECHE

colegios
educare®

Lunes

3 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas

Fruta de temporada

10 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera
Merluza al horno con ajo y perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17 Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Espaguetis integrales al pomodoro
Suprema de salmón al horno
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal 748 HC 93 Lip 29 Prot 28

Arroz salteado con champiñones
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

Martes

4 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

Arroz blanco con tomate frito
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras
Churrasquito de pollo al pimentón
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

18 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 27

Guiso de patatas con calamares
San Jacobo de jamón sin alérgenos
Ensalada de lechuga y remolacha

Gelatina

25 Kcal 686 HC 82 Lip 26 Prot 31

Alubias guisadas con calabaza
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y remolacha

Gelatina

Miércoles

5 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Revuelto de jamón york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

12 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

19 Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

Crema de zanahoria natural
Arroz con salsa de tomate y huevo frito

Fruta de temporada

26 Kcal 751 HC 67 Lip 40 Prot 29

Guisantes salteados con ajo y cebolla
Hamburguesa de cerdo casera

Fruta de temporada

Jueves

6 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa maravilla
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur Savia

13 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Gelatina

20 Kcal 622 HC 84 Lip 20 Prot 24

Sopa de estrellas con juliana de verduras
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

27 Kcal 693 HC 86 Lip 29 Prot 22

Macarrones salteados con aceite, ajo y orégano
Huevos revueltos con chorizo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Viernes

7 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Arroz blanco
Fruta de temporada

14 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahoria
Escalopines de cerdo a la plancha
Salteado con verduritas dado
Fruta de temporada

21 Kcal 634 HC 78 Lip 18 Prot 38

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

28 Kcal HC Lip Prot

No lectivo



OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional





Menú de: FEBRERO 2025 SIN HUEVO

Lunes

3 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas

Fruta de temporada

10 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Merluza al horno con ajo y perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17 Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Pasta s/g-h al pomodoro
Suprema de salmón al horno
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal 748 HC 93 Lip 29 Prot 28

Risotto meloso de setas
Filete de abadejo en tempura s/g-h
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

Martes

4 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

Arroz blanco con tomate frito
Varitas de merluza casera s/g-h
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras
Churrasquito de pollo al pimentón
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

18 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 27

Guiso de patatas con calamares
San Jacobo de jamón casero s/g-h
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

25 Kcal 686 HC 82 Lip 26 Prot 31

Alubias guisadas con calabaza
Pollo empanado s/g-h
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

Miércoles

5 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Filete de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

12 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo
Fruta de temporada

19 Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

Crema de zanahoria natural
Cinta de lomo a la plancha

Fruta de temporada

26 Kcal 751 HC 67 Lip 40 Prot 29

Guisantes salteados con ajo y cebolla
Parmentier con boloñesa

Helado

Jueves

6 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa de fideos s/g-h
Filete de abadejo en tempura s/g-h
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

13 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza
Pinchitos de pollo adobado
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

20 Kcal 622 HC 84 Lip 20 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h con juliana de verduras
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

27 Kcal 693 HC 86 Lip 29 Prot 22

Pasta s/g-h salteados con aceite, ajo y orégano
Filete de pollo asado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Viernes

7 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Arroz blanco
Fruta de temporada

14 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahoria
Estofado de cerdo con salsa española
Salteado con verduritas dado
Fruta de temporada

21 Kcal 634 HC 78 Lip 18 Prot 38

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

28 Kcal HC Lip Prot

No lectivo



OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS





Menú de: FEBRERO 2025 SIN PESCADO

Lunes

3 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas

Fruta de temporada

10 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17 Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Espaguetis integrales al
pomodoro
Filete de pollo asado en salsa de
naranja
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal 748 HC 93 Lip 29 Prot 28

Risotto meloso de setas
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

Martes

4 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

Arroz blanco con tomate frito
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras
Churrasquito de pollo al pimentón
Ensalada de tomate y cebolla con
orégano
Fruta de temporada

18 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 27

Guiso de patatas con verduras
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

25 Kcal 686 HC 82 Lip 26 Prot 31

Alubias guisadas con calabaza
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

Miércoles

5 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas estofadas al estilo
tradicional
Revuelto de jamón york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

12 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

19 Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

Crema de zanahoria natural
Arroz con salsa de tomate y huevo
frito

Fruta de temporada

26 Kcal 751 HC 67 Lip 40 Prot 29

Guisantes salteados con ajo y
cebolla
Parmentier con boloñesa

Helado

Jueves

6 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa maravilla
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

13 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

20 Kcal 622 HC 84 Lip 20 Prot 24

Sopa de estrellas con juliana de
verduras
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

27 Kcal 693 HC 86 Lip 29 Prot 22

Macarrones salteados con aceite,
ajo y orégano
Huevos revueltos con chorizo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Viernes

7 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con
miel, romero y limón
Arroz blanco
Fruta de temporada

14 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahoria
Estofado de cerdo con salsa
española
Salteado con verduritas dado
Fruta de temporada

21 Kcal 634 HC 78 Lip 18 Prot 38

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

28 Kcal HC Lip Prot

No lectivo



OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS





COLEGIO EDUCARE
Antanes

Menú de: FEBRERO 2025 SIN LEGUMBRE

colegios
educare®

Lunes

3 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Hamburguesa mixta
Patatas fritas

Fruta de temporada

10 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Merluza al horno con ajo y perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17 Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Pasta s/g-h al pomodoro
Suprema de salmón al horno
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal 748 HC 93 Lip 29 Prot 28

Risotto meloso de setas
Filete de abadejo en tempura s/g-h
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

Martes

4 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

Arroz blanco con tomate frito
Delicias de merluza caseras
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras
Churrasquito de pollo al pimentón
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

18 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 27

Guiso de patatas con calamares
San Jacobo de jamón sin alérgenos
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

25 Kcal 686 HC 82 Lip 26 Prot 31

Crema de calabaza natural
Pollo empanado sin alérgenos
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

Miércoles

5 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Guiso de patatas con verduras
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

12 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo sin legumbres
Fruta de temporada

19 Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

Crema de zanahoria natural
Arroz con salsa de tomate y huevo frito

Fruta de temporada

26 Kcal 751 HC 67 Lip 40 Prot 29

Brócoli gratinado con queso
Escalopines de cerdo a la plancha
Helado

Jueves

6 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa de fideos s/g-h
Filete de abadejo en tempura s/g-h
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

13 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

20 Kcal 622 HC 84 Lip 20 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h con juliana de verduras
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

27 Kcal 693 HC 86 Lip 29 Prot 22

Pasta s/g-h salteados con aceite, ajo y orégano
Huevos revueltos con chorizo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Viernes

7 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Arroz blanco
Fruta de temporada

14 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Guiso de patatas con verduras
Estofado de cerdo con salsa española
Salteado con verduritas dado
Fruta de temporada

21 Kcal 634 HC 78 Lip 18 Prot 38

Wok de arroz salteado con verduras
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

28 Kcal HC Lip Prot

No lectivo



OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.





Lunes

3 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas

Fruta de temporada

10 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera
Merluza al horno con ajo y perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17 Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Espaguetis integrales al pomodoro
Suprema de salmón al horno
Lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal 748 HC 93 Lip 29 Prot 28

Risotto meloso de setas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

3 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

Martes

4 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

Arroz blanco con tomate frito
Varitas de merluza
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras
Churrasquito de pollo al pimentón
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

18 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 27

Guiso de patatas con calamares
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

25 Kcal 686 HC 82 Lip 26 Prot 31

Alubias guisadas con calabaza
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

Miércoles

5 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional
Revuelto de jamón york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

12 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

19 Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

Crema de zanahoria natural
Arroz con salsa de tomate y huevo frito

Fruta de temporada

26 Kcal 751 HC 67 Lip 40 Prot 29

Guisantes salteados con ajo y cebolla
Parmentier con boloñesa

Helado

Jueves

6 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa maravilla
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

13 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

20 Kcal 622 HC 84 Lip 20 Prot 24

Sopa de estrellas con juliana de verduras
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

27 Kcal 693 HC 86 Lip 29 Prot 22

Macarrones salteados con aceite, ajo y orégano
Huevos revueltos con chorizo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Viernes

7 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Arroz blanco
Fruta de temporada

14 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahoria
Estofado de cerdo con salsa española
Salteado con verduritas dado
Fruta de temporada

21 Kcal 634 HC 78 Lip 18 Prot 38

Lentejas guisadas a la jardinera
Cuarto trasero de pollo en su jugo
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

28 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

