



Lunes



5 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Canelones de carne gratinados

Fruta de temporada

12 Kcal 706 HC 109 Lip 22 Prot 16

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

19 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras

Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate
Merluza al horno con perejil fresco
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

Martes

6 Kcal 622 HC 90 Lip 17 Prot 26

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza en salsa marinera

Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido

Cocido tradicional

Fruta de temporada

20 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

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

Fruta de temporada

27 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón

Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Miércoles

7 Kcal 582 HC 74 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras al natural
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas

Fruta de temporada

14 Kcal 595 HC 69 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros natural
Estofado de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

21 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón y queso

Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

28 Kcal 576 HC 79 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido

Cocido tradicional completo

Helado

Jueves



8 Kcal 620 HC 80 Lip 21 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Revuelto de huevo con patatas

Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal 664 HC 91 Lip 16 Prot 36

Macarrones integrales con salsa de queso
Atún a la plancha/abadejo(3-6)

Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

22 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

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

Yogur

29 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

Viernes

2



9 Kcal 555 HC 65 Lip 19 Prot 31

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobado a la plancha

Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

16 Kcal 682 HC 90 Lip 18 Prot 39

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de pollo al curry

Arroz blanco

Fruta de temporada

23 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo asado con miel y romero

Arroz pilaf
Fruta de temporada

30 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahorias
Estofado de cerdo en salsa española

Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: DOY GRACIAS POR LA COMIDA





Lunes



5 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Crema de verduras
Macarrones con salsa boloñesa de cerdo

Fruta de temporada

12 Kcal 706 HC 109 Lip 22 Prot 16

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

19 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Pure de brócoli
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras

Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

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

Fruta de temporada

Martes

6 Kcal 622 HC 90 Lip 17 Prot 26

Arroz con verduras
Suprema de merluza en salsa marinera

Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido

Cocido tradicional

Fruta de temporada

20 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

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

Fruta de temporada

27 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz con verduras
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón

Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Miércoles

7 Kcal 582 HC 74 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras al natural
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas

Fruta de temporada

14 Kcal 595 HC 69 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros natural
Estofado de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

21 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón y queso

Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

28 Kcal 576 HC 79 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido

Cocido tradicional completo

Helado

Jueves



8 Kcal 620 HC 80 Lip 21 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Revuelto de huevo con patatas

Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal 664 HC 91 Lip 16 Prot 36

Macarrones integrales con salsa de queso
Filete de merluza a la plancha

Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

22 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

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

Yogur

29 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

Viernes

2



9 Kcal 555 HC 65 Lip 19 Prot 31

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobado a la plancha

Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

16 Kcal 682 HC 90 Lip 18 Prot 39

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de pollo en salsa

Arroz blanco

Fruta de temporada

23 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo asado con miel y romero

Arroz pilaf
Fruta de temporada

30 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahorias
Estofado de cerdo en salsa española

Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: DOY GRACIAS POR LA COMIDA





Lunes



5 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Crema de zanahoria natural
Pasta s/g-h con salsa de tomate casera

Fruta de temporada

12 Kcal 706 HC 109 Lip 22 Prot 16

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

19 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado
Hamburguesa mixta sin alérgenos
Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

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

Fruta de temporada

Martes

6 Kcal 622 HC 90 Lip 17 Prot 26

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h
Escalopines de cerdo a la plancha

Fruta de temporada

20 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

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

Fruta de temporada

27 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras
Churrasco de pollo con aliño de pimentón
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Miércoles

7 Kcal 582 HC 74 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras al natural
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas

Fruta de temporada

14 Kcal 595 HC 69 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros natural
Estofado de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

21 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Guiso de patata con verduras
Huevos revueltos con jamón y queso
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

28 Kcal 576 HC 79 Lip 15 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional sin legumbre

Helado

Jueves



8 Kcal 620 HC 80 Lip 21 Prot 27

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Revuelto de huevo con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal 664 HC 91 Lip 16 Prot 36

Pasta s/g-h con salsa de queso
Atún a la plancha/abadejo(3-6)
Ensalada de tomate y cebolla

Yogur

22 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

29 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

Viernes

2



9 Kcal 555 HC 65 Lip 19 Prot 31

Sopa de fideos s/g-h
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

16 Kcal 682 HC 90 Lip 18 Prot 39

Guiso de patata con verduras
Filete de pollo al curry
Arroz blanco

Fruta de temporada

23 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo asado con miel y romero
Arroz pilaf
Fruta de temporada

30 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Guiso de patatas con verduras
Estofado de cerdo en salsa española
Zanahoria dado
Fruta de temporada

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: DOY GRACIAS POR LA COMIDA





Lunes



5 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Macarrones con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada

12 Kcal 706 HC 109 Lip 22 Prot 16

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

19 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

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

Martes

6 Kcal 622 HC 90 Lip 17 Prot 26

Wok de arroz salteado con verduras
Suprema de merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional
Fruta de temporada

20 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

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

27 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

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

Miércoles

7 Kcal 582 HC 74 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras al natural
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

14 Kcal 595 HC 69 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros natural
Estofado de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

21 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

28 Kcal 576 HC 79 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Gelatina

Jueves



8 Kcal 620 HC 80 Lip 21 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Revuelto de huevo con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal 664 HC 91 Lip 16 Prot 36

Macarrones integrales con salsa de tomate
Atún a la plancha/abadejo(3-6)
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur savia

22 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

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

29 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur savia

Viernes

2



9 Kcal 555 HC 65 Lip 19 Prot 31

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Gelatina

16 Kcal 682 HC 90 Lip 18 Prot 39

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de pollo al curry
Arroz blanco
Fruta de temporada

23 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo asado con miel y romero
Arroz pilaf
Fruta de temporada

30 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahorias
Estofado de cerdo en salsa española
Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: DOY GRACIAS POR LA COMIDA





Lunes



5 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Pasta s/g-h con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada

12 Kcal 706 HC 109 Lip 22 Prot 16

Arroz blanco con tomate frito
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

19 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

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

Martes

6 Kcal 622 HC 90 Lip 17 Prot 26

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

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

20 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

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

27 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

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

Miércoles

7 Kcal 582 HC 74 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras al natural
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

14 Kcal 595 HC 69 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros natural
Estofado de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

21 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

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

28 Kcal 576 HC 79 Lip 15 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo
Helado

Jueves



8 Kcal 620 HC 80 Lip 21 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Hamburguesa mixta
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal 664 HC 91 Lip 16 Prot 36

Pasta s/g-h con salsa de queso
Atún a la plancha/abadejo(3-6)
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

22 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

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

29 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza natural
Pinchitos de pollo adobados
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Viernes

2



9 Kcal 555 HC 65 Lip 19 Prot 31

Sopa de fideos s/g-h
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

16 Kcal 682 HC 90 Lip 18 Prot 39

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de pollo al curry
Arroz blanco
Fruta de temporada

23 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo asado con miel y romero
Arroz pilaf
Fruta de temporada

30 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahorias
Estofado de cerdo en salsa española
Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: DOY GRACIAS POR LA COMIDA





Lunes



5 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Pasta con salsa boloñesa de cerdo

Fruta de temporada

12 Kcal 706 HC 109 Lip 22 Prot 16

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

19 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras

Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

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

Fruta de temporada

Martes

6 Kcal 622 HC 90 Lip 17 Prot 26

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional

Fruta de temporada

20 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

27 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón

Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

Miércoles

7 Kcal 582 HC 74 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras al natural
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas

Fruta de temporada

14 Kcal 595 HC 69 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros natural
Estofado de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

21 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón y queso

Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

28 Kcal 576 HC 79 Lip 15 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h

Cocido tradicional completo

Helado

Jueves



8 Kcal 620 HC 80 Lip 21 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Revuelto de huevo con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal 664 HC 91 Lip 16 Prot 36

Pasta s/g-h con salsa de queso
Atún a la plancha/abadejo(3-6)
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

22 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

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

Yogur

29 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

Viernes

2



9 Kcal 555 HC 65 Lip 19 Prot 31

Sopa de fideos s/g-h
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

16 Kcal 682 HC 90 Lip 18 Prot 39

Alubias guisadas a la hortelana
Filete de pollo al curry
Arroz blanco

Fruta de temporada

23 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo asado con miel y romero

Arroz pilaf
Fruta de temporada

30 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Alubias guisadas con zanahorias
Estofado de cerdo en salsa española

Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: DOY GRACIAS POR LA COMIDA





Lunes



5 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Macarrones con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada

12 Kcal 706 HC 109 Lip 22 Prot 16

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

19 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

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

Martes

6 Kcal 622 HC 90 Lip 17 Prot 26

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional
Fruta de temporada

20 Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

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

27 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

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

Miércoles

7 Kcal 582 HC 74 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras al natural
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

14 Kcal 595 HC 69 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros natural
Estofado de cerdo en salsa
Patatas asadas
Fruta de temporada

21 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón y queso
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

28 Kcal 576 HC 79 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Helado

Jueves



8 Kcal 620 HC 80 Lip 21 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Revuelto de huevo con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal 664 HC 91 Lip 16 Prot 36

Macarrones integrales con salsa de queso
Atún a la plancha/abadejo(3-6)
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

22 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

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

29 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

Viernes



9 Kcal 555 HC 65 Lip 19 Prot 31

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

16 Kcal 682 HC 90 Lip 18 Prot 39

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de pollo al curry
Arroz blanco
Fruta de temporada

23 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo asado con miel y romero
Arroz pilaf
Fruta de temporada

30 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahorias
Estofado de cerdo en salsa española
Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: DOY GRACIAS POR LA COMIDA





Menú de: MAYO 2025 SIN PESCADO

Lunes



5 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Judías verdes salteadas con patata y zanahoria
Canelones de carne gratinados

Fruta de temporada

12 Kcal 706 HC 109 Lip 22 Prot 16

Arroz blanco con tomate frito
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

19 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras

Patatas fritas
Fruta de temporada

26 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

Martes

6 Kcal 622 HC 90 Lip 17 Prot 26

Wok de arroz salteado con verduras
Jamón de york a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional

Fruta de temporada

20 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

27 Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón
Ensalada de tomate y cebolla

Fruta de temporada

Miércoles

7 Kcal 582 HC 74 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras al natural
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas

Fruta de temporada

14 Kcal 595 HC 69 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros natural
Estofado de cerdo en salsa
Patatas asadas

Fruta de temporada

21 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas al estilo tradicional
Huevos revueltos con jamón y queso
Ensalada de tomate y lechuga

Fruta de temporada

28 Kcal 576 HC 79 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

Helado

Jueves



8 Kcal 620 HC 80 Lip 21 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Revuelto de huevo con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

15 Kcal 664 HC 91 Lip 16 Prot 36

Macarrones integrales con salsa de queso
Pinchitos de pollo adobados
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

22 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

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

Yogur

29 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

Viernes

2



9 Kcal 555 HC 65 Lip 19 Prot 31

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobado a la plancha
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

16 Kcal 682 HC 90 Lip 18 Prot 39

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de pollo al curry
Arroz blanco

Fruta de temporada

23 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo asado con miel y romero
Arroz pilaf

Fruta de temporada

30 Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahorias
Estofado de cerdo en salsa española
Salteado de verduras dado

Fruta de temporada

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: DOY GRACIAS POR LA COMIDA

