



Lunes

1



NO LECTIVO

Martes

2

Kcal	HC	Lip	Prot
701	117	15	25

Fusilli a la carbonara con lardones de bacon
Filete de pollo asado en salsa de mostaza
Menestra salteada con ajilimójili
Gelatina

Miércoles

3

Kcal	HC	Lip	Prot
595	90	14	27

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Jueves

4

Kcal	HC	Lip	Prot
626	85	20	24

Arroz blanco con salsa de tomate
Buñuelos de bacalao
Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja
Fruta de temporada

Viernes

5

Kcal	HC	Lip	Prot
630	75	31	22

Crema de calabacín natural
Salmon en salsa de naranja
Patatas fritas crujientes
Yogur

8

Kcal	HC	Lip	Prot
622	90	17	26

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

9

Kcal	HC	Lip	Prot
566	67	31	19

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobada a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

10

Kcal	HC	Lip	Prot
537	58	25	19

Crema de verduras al natural
Huevos fritos con salchichas Frankfurt
Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
641	88	17	34

Alubias blancas a la jardinera
Medallón de bacalao con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot
605	80	20	16

Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogado con ajito y cebolla
Canelones de carne al gratén
Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
730	94	27	27

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
594	89	15	26

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
674	88	23	28

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur

18

Kcal	HC	Lip	Prot
598	70	23	27

Crema de zanahoria natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
619	88	15	29

Macarrones integrales con salsa de queso
Suprema de merluza a la gallega
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
725	70	34	33

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Albóndigas de cerdo con salsa
Patatas fritas crujientes
Yogur

23

Kcal	HC	Lip	Prot
507	65	19	19

Sopa maravilla
Huevos revueltos con jamón de york y queso fundido
Ensalada lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
600	70	24	26

Crema hortelana
Cuartos traseros de pollo asado con miel, romero y limón
Arroz blanco
Helado

25

Kcal	HC	Lip	Prot
763	84	33	32

Alubias blancas estofadas
Croquetas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
617	94	14	28

Arroz con tomate frito
Salmón en salsa menier
Salteado de verdura dado
Fruta de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
627	79	26	18

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

30

Kcal	HC	Lip	Prot
622	88	17	30

Arroz con pollo y verduras
Pez San Pedro al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

1



2



FESTIVO

3

Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

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: TRATO CON RESPETO A LAS PERSONAS QUE ME SIRVEN LA COMIDA

