



Lunes

29



Kcal HC Lip Prot

6 676 89 22 31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

No lectivo

20 650 86 21 26

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

27 700 90 23 30

Espaguetis integrales al pomodoro
Caballa al horno
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7 563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

14 601 73 22 27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21 617 86 19 27

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur

28 737 100 27 23

Risotto meloso de setas
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot

748 94 32 21
Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8 706 77 31 27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15 696 75 29 34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón de york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

22 582 85 15 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

29 706 77 31 27

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot

672 75 28 29
Alubias blancas guisadas
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9 675 90 23 25

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

16 618 94 13 31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23 593 60 26 28

Brócoli rehogado/crema infantil
Parmentier con boloñesa de pollo
Fruta de temporada

30 667 76 25 35

Guisantes salteados/Crema infantil
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot

585 74 20 17
Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil
Canelones de carne gratinados al horno
Fruta de temporada

10 644 85 16 37

Pasta integral con salsa de queso
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años
Tomate y cebolla con orégano
Yogur

17 563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

24 682 89 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

31 661 75 21 43

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



Lunes

29



Kcal HC Lip Prot
676 89 22 31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13

No lectivo

Kcal HC Lip Prot
650 86 21 26

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

Kcal HC Lip Prot
700 90 23 30

Pasta s/g-h al pomodoro
Filete de caballa al horno
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

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

Kcal HC Lip Prot
601 73 22 27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
617 86 19 27

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur

Kcal HC Lip Prot
737 100 27 23

Risotto meloso de setas
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot
748 94 32 21

Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
696 75 29 34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón de york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

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

Kcal HC Lip Prot
706 77 31 27

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot
672 75 28 29

Alubias blancas guisadas
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
675 90 23 25

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
618 94 13 31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

Kcal HC Lip Prot
593 60 26 28

Brócoli rehogado/Crema de verduras
Parmentier con boloñesa de pollo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
667 76 25 35

Guisantes salteados/Crema de verduras
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot
585 74 20 17

Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil
Pasta s/g con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
644 85 16 37

Pasta s/g-h con salsa de queso
Solomillo de atún a la plancha/merluza hasta 9 años
Tomate y cebolla con orégano
Yogur

Kcal HC Lip Prot
563 80 16 25

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

Kcal HC Lip Prot
682 89 24 25

Alubias guisadas con zanahorias
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot
661 75 21 43

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



Lunes

29

Kcal HC Lip Prot



6 676 89 22 31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

No lectivo

20 650 86 21 26

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

27 700 90 23 30

Espaguetis integrales al pomodoro
Caballa al horno
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7 563 80 16 25

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

14 601 73 22 27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21 617 86 19 27

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur

28 737 100 27 23

Risotto meloso de setas
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot

748 94 32 21
Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8 706 77 31 27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15 696 75 29 34

Alubias blancas estofadas
Jamón de york a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

22 582 85 15 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

29 706 77 31 27

Crema de zanahoria natural
Filete de pollo a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot

672 75 28 29
Alubias blancas guisadas
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9 675 90 23 25

Lentejas a la hortelana
Pinchitos de pollo adobados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

16 618 94 13 31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23 593 60 26 28

Brócoli rehogado/crema infantil
Parmentier con boloñesa de pollo
Fruta de temporada

30 667 76 25 35

Guisantes salteados/Crema infantil
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot

585 74 20 17
Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil
Macarrones con salsa boloñesa
Fruta de temporada

10 644 85 16 37

Pasta integral con salsa de queso
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años
Tomate y cebolla con orégano
Yogur

17 563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

24 682 89 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

31 661 75 21 43

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



Lunes

29



Kcal HC Lip Prot

6 676 89 22 31

Wok de arroz salteado con verdura de la huerta
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13

No lectivo

Kcal HC Lip Prot

20 650 86 21 26

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

27 700 90 23 30

Pasta s/g-h al pomodoro
Caballa al horno
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7 563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

14 601 73 22 27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21 617 86 19 27

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur savia

28 737 100 27 23

Risotto meloso de setas
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot

748 94 32 21

Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8 706 77 31 27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15 696 75 29 34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

22 582 85 15 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

29 706 77 31 27

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot

672 75 28 29

Alubias blancas guisadas
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9 675 90 23 25

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

16 618 94 13 31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Gelatina

23 593 60 26 28

Brócoli rehogado/crema infantil
Filete de pollo en su jugo
Fruta de temporada

30 667 76 25 35

Guisantes salteados/Crema infantil
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot

585 74 20 17

Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil
Macarrones con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada

10 644 85 16 37

Pasta s/g-h integral con salsa de tomate
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años
Tomate y cebolla con orégano
Gelatina

17 563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

24 682 89 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

31 661 75 21 43

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



Lunes

29



Kcal HC Lip Prot

6 676 89 22 31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

No lectivo

20 650 86 21 26

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

27 700 90 23 30

Pasta s/g-h al pomodoro
Caballa al horno
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7 563 80 16 25

Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo(sin garbanzos)
Fruta de temporada

14 601 73 22 27

Crema de calabaza
Hamburguesa de ternera casera
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21 617 86 19 27

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur

28 737 100 27 23

Risotto meloso de setas
Hamburguesa de ternera casera
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot

748 94 32 21

Crema de verduras natural
Hamburguesa de ternera casera
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8 706 77 31 27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15 696 75 29 34

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

22 582 85 15 24

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

29 706 77 31 27

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot

672 75 28 29

Guiso de patatas con verduras
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9 675 90 23 25

Brocoli con ajo y cebolla
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

16 618 94 13 31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23 593 60 26 28

Brócoli rehogado/crema infantil
Parmentier con boloñesa de pollo
Fruta de temporada

30 667 76 25 35

Brócoli gratinado con queso
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot

585 74 20 17

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

10 644 85 16 37

Pasta s/g-hl con salsa de queso
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años
Tomate y cebolla con orégano
Yogur

17 563 80 16 25

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

24 682 89 24 25

Wok de arroz salteado con verduras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

31 661 75 21 43

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



MENÚ DE: OCTUBRE 2025 SIN PESCADO

Lunes

29

Kcal	HC	Lip	Prot



6

Kcal	HC	Lip	Prot
676	89	22	31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot

No lectivo

20

Kcal	HC	Lip	Prot
650	86	21	26

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

27

Kcal	HC	Lip	Prot
700	90	23	30

Espaguetis integrales al pomodoro
Filete de pollo asado con salsa de naranja
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Martes

30

Kcal	HC	Lip	Prot

7

Kcal	HC	Lip	Prot
563	80	16	25

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot
601	73	22	27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21

Kcal	HC	Lip	Prot
617	86	19	27

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur

28

Kcal	HC	Lip	Prot
737	100	27	23

Risotto meloso de setas
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal	HC	Lip	Prot
748	94	32	21

Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
706	77	31	27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
696	75	29	34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón de york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
582	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
706	77	31	27

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal	HC	Lip	Prot
672	75	28	29

Alubias blancas guisadas
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
675	90	23	25

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
618	94	13	31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23

Kcal	HC	Lip	Prot
593	60	26	28

Brócoli rehogado/crema infantil
Parmentier con boloñesa de pollo

Fruta de temporada

30

Kcal	HC	Lip	Prot
667	76	25	35

Guisantes salteados/Crema infantil
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf

Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal	HC	Lip	Prot
585	74	20	17

Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil
Canelones de carne gratinados al horno
Fruta de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot
644	85	16	37

Pasta integral con salsa de queso
Pinchitos de pollo adobados
Tomate y cebolla con orégano
Yogur

17

Kcal	HC	Lip	Prot
563	80	16	25

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
682	89	24	25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

31

Kcal	HC	Lip	Prot
661	75	21	43

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

Yogur

OBJETIVO DEL MES: ME LAVO LAS MANOS ANTES DE COMER

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



Lunes

29

Kcal HC Lip Prot



6 676 89 22 31

Arroz con pollo
Filete de pollo asado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

No lectivo

20 650 86 21 26

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

27 700 90 23 30

Espaguetis integrales al pomodoro
Merluza al horno
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7 563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

14 601 73 22 27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21 617 86 19 27

Arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur

28 737 100 27 23

Arroz con verduras
Albóndigas de pollo con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot

748 94 32 21
Crema de verduras natural
Albóndigas de pollo con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8 706 77 31 27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15 696 75 29 34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón de york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

22 582 85 15 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

29 706 77 31 27

Crema de zanahoria natural
Tortilla francesa
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot

672 75 28 29
Alubias blancas guisadas
Huevos revueltos con picadillo de jamón york
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9 675 90 23 25

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

16 618 94 13 31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23 593 60 26 28

Crema de verduras
Parmentier con boloñesa de pollo
Fruta de temporada

30 667 76 25 35

Crema de guisantes
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot

585 74 20 17
Crema de verduras
Macarrones con salsa boloñesa
Fruta de temporada

10 644 85 16 37

Pasta integral con salsa de tomate casera
Merluza a la plancha
Tomate y cebolla con orégano
Yogur

17 563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

24 682 89 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

31 661 75 21 43

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



Lunes

29

Kcal HC Lip Prot



6 676 89 22 31

Arroz negro con calamares
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot

No lectivo

20 650 86 21 26

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

27 700 90 23 30

Espaguetis integrales al pomodoro
Caballa al horno
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

Martes

30

Kcal HC Lip Prot

7 563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

14 601 73 22 27

Crema de calabaza
Albóndigas de cerdo en salsa de verduras
Arroz pilaf
Fruta de temporada

21 617 86 19 27

Curry de arroz con verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada tomate, cebolla y orégano
Yogur

28 737 100 27 23

Risotto meloso de setas
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

Miércoles

1

Kcal HC Lip Prot

Crema de verduras natural
Albóndigas de soja con salsa de tomate
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

8 706 77 31 27

Crema de puerros al natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas fritas
Fruta de temporada

15 696 75 29 34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón de york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

22 582 85 15 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

29 706 77 31 27

Crema de zanahoria natural
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada/Helado opcional

Jueves

2

Kcal HC Lip Prot

Alubias blancas guisadas
Huevos revueltos con picadillo de chorizo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

9 675 90 23 25

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

16 618 94 13 31

Arroz blanco salteado
Cuarto trasero con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

23 593 60 26 28

Brócoli rehogado/crema infantil
Parmentier con boloñesa de pollo
Fruta de temporada

30 667 76 25 35

Guisantes salteados/Crema infantil
Magro de cerdo al estilo tradicional
Arroz pilaf
Fruta de temporada

Viernes

3

Kcal HC Lip Prot

Judías verdes con patatas y zanahoria/crema infantil
Canelones de carne gratinados al horno
Fruta de temporada

10 644 85 16 37

Pasta integral con salsa de queso
Solomillo de atún a la plancha/pescado apto hasta 9 años
Tomate y cebolla con orégano
Yogur

17 563 80 16 25

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

24 682 89 24 25

Lentejas guisadas con zanahorias
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

31 661 75 21 43

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