



## Lunes

**2** Kcal 661 HC 97 Lip 18 Prot 27

Pasta s/g-h al pomodoro  
Suprema de merluza en salsa verde.  
Ensalada de lechuga ,zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

**9** Kcal 638 HC 94 Lip 20 Prot 32

Arroz negro con calamares  
Filete de halibut en tempura s/g  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**16** Kcal 713 HC 97 Lip 23 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito  
Albóndigas de cerdo con salsa  
Verduritas dado  
Fruta de temporada

**23** Kcal 590 HC 87 Lip 16 Prot 24

Arroz salteado con salsa boloñesa  
Filete de merluza al horno con perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**30** Kcal 586 HC 89 Lip 15 Prot 23

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

## Martes

**3** Kcal 637 HC 69 Lip 26 Prot 30

Guiso de patatas con verduras  
Churrasquito de pollo con adobo de pimentón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**10** Kcal 626 HC 71 Lip 23 Prot 34

Guisantes salteados  
Jamón asado con salsa de manzana verde  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

**17** Kcal 674 HC 88 Lip 23 Prot 28

Sopa de fideos s/g-h  
Cocido completo  
Yogur

**24** Kcal 565 HC 67 Lip 19 Prot 31

Sopa de fideos s/g-h  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**31** Kcal 674 HC 88 Lip 23 Prot 28

Sopa de fideos s/g-h  
Cocido completo  
Yogur

## Miércoles

**4** Kcal 630 HC 89 Lip 15 Prot 30

Garbanzos a la jardinera  
San Jacobo de jamón y queso casero  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

**11** Kcal HC Lip Prot

**FESTIVO**

**18** Kcal 776 HC 112 Lip 25 Prot 26

Pasta s/g-h con salsa de tomate  
Delicias de merluza caseras  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**25** Kcal 537 HC 58 Lip 25 Prot 19

Crema de verduras natural  
Huevos fritos con salchichas  
Helado



## Jueves

**5** Kcal 637 HC 97 Lip 20 Prot 20

Crema Vichy  
Arroz con tomate y huevo frito

Fruta de temporada

**12** Kcal

**FESTIVO**



**19** Kcal 682 HC 77 Lip 26 Prot 35

Alubias guisadas  
Huevos revueltos con jamón york  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**26** Kcal 609 HC 93 Lip 12 Prot 30

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Abadejo al horno  
Ensalada de lechuga, naranja y maíz  
Fruta de temporada



## Viernes

**6** Kcal 650 HC 82 Lip 21 Prot 33

Sopa de pasta s/g-h con juliana de verduras  
Estofado de cerdo en salsa española  
Patatas panadera con cebolla  
Yogur

**13** Kcal HC Lip Prot



**20** Kcal 583 HC 73 Lip 20 Prot 27

Crema de calabacín  
Filete de pollo asado en su punto de mostaza  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

**27** Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Judías verdes con zanahoria y patata  
Filete de pollo a la plancha  
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot



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.

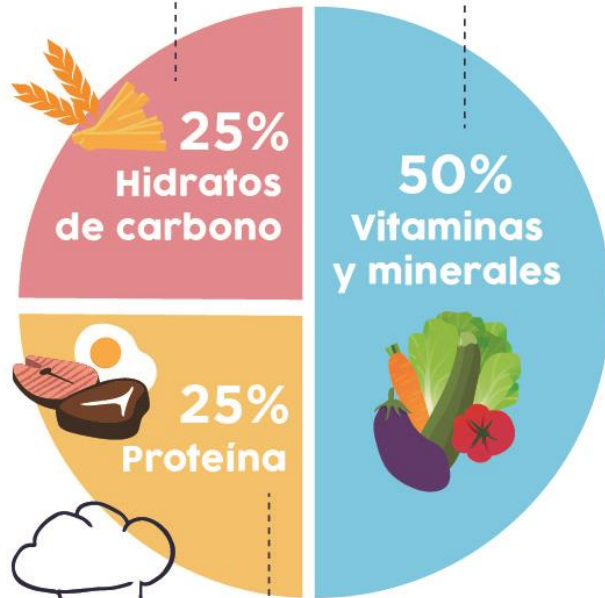


# Equilibra tu cena

PATATA  
PASTA  
ARROZ



VERDURAS  
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

## Si has comido:

|                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| VERDURAS COCINADAS            | HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA |
| HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA | VERDURAS COCINADAS            |
| LEGUMBRE                      | CARNE  PESCADO  HUEVO         |
| CARNE                         | PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE      |
| PESCADO                       | CARNE  HUEVO  LEGUMBRE        |
| HUEVO                         | PESCADO  CARNE  LEGUMBRE      |
| PATATA                        | PASTA/ARROZ                   |
| PASTA/ARROZ                   | PATATA                        |

