



Lunes



4	Kcal	HC	Lip	Prot
	713	97	23	29

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas con salsa de verduras
Salteado de verduras dado

Fruta de temporada

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	537	58	25	19

Crema de verduras
Huevos fritos con salchichas de Frankfurt

Fruta de temporada

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	586	89	15	23

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

25	Kcal	HC	Lip	Prot

Festivo

Martes



5	Kcal	HC	Lip	Prot
	674	88	23	28

Sopa de cocido
Cocido completo

Yogur

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	590	87	16	24

Arroz salteado con boloñesa
Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Salteado de guisantes y zanahoria
Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	627	85	20	24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada



Miércoles



6	Kcal	HC	Lip	Prot

Festivo

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	565	67	19	31

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobado a la plancha
Patatas asadas

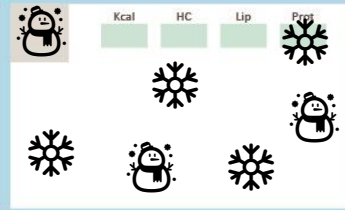
Yogur

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	657	91	17	30

Macarrones integrales con salsa de queso
Merluza a la gallega
Patatas cachelo
Helado



Jueves



7	Kcal	HC	Lip	Prot

No lectivo

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	80	20	16

Salteado de judías verdes , patata y zanahoria
Filete de pollo a la plancha
Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	753	96	28	27

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata
Verduras salteadas

Fruta de temporada

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	XXX	XX	XX	XX

Vacaciones de Navidad

Viernes

1	Kcal	HC	Lip	Prot
	752	70	43	22

Crema de verduras al natural
Huevos revueltos con patatas y salchichas

Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot

Festivo

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	707	95	23	29

Alubias blancas guisadas
Nuggets de pollo
Ensalada de lechuga , naranja y maíz
Gelatina

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	715	100	24	25

Crema de zanahoria natural
Pizza de jamón sin alérgenos

Yogur

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	1	1	1	1

Vacaciones de Navidad

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.

