



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

VACACIONES DE NAVIDAD



8 Kcal 659 HC 73 Lip 27 Prot 30

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas
Gelatina

9 Kcal 566 HC 82 Lip 19 Prot 16

Sopa maravilla
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

10 Kcal 610 HC 77 Lip 22 Prot 26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Arroz blanco
Fruta de temporada

11 Kcal 781 HC 86 Lip 33 Prot 35

Alubias blancas estofadas
Pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur soja

12 Kcal 617 HC 94 Lip 14 Prot 28

Arroz blanco con tomate frito
Lomos de jurel al horno
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

15 Kcal 540 HC 59 Lip 24 Prot 22

Crema de calabaza natural
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur soja

16 Kcal 622 HC 88 Lip 17 Prot 30

Arroz con pollo y verduras
Tilapia al horno con ajos confitados
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

17 Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional
Fruta de temporada

18 Kcal 652 HC 99 Lip 14 Prot 31

Fusilli con salsa de tomate
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de tomate con cebolla y orégano
Fruta de temporada

19 Kcal 747 HC 87 Lip 27 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahorias
Escalopines de cerdo a la plancha
Salteado de verduritas dado
Yogur soja

22 Kcal 661 HC 97 Lip 18 Prot 27

Macarrones al pomodoro
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

23 Kcal 712 HC 99 Lip 20 Prot 34

Lentejas a la jardinera
San Jacobo de jamón casero
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

24 Kcal 637 HC 69 Lip 26 Prot 30

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

25 Kcal 637 HC 97 Lip 20 Prot 17

Crema con zanahoria
Arroz con tomate y huevo frito
Fruta de temporada

26 Kcal 667 HC 91 Lip 19 Prot 33

Sopa de estrellas con juliana de verduras
Lacón a la gallega con patatas
Yogur soja

29 Kcal 702 HC 70 Lip 34 Prot 29

Guisantes salteados
Huevos revueltos con patatas
Fruta de temporada

30 Kcal 610 HC 88 Lip 16 Prot 28

Arroz con tomate frito
Filete de abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

31 Kcal 655 HC 67 Lip 26 Prot 38

Alubias blancas con calabaza
Albóndigas con verduras
Salteado de guisantes y zanahoria
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: ME COMPORTO CORRECTAMENTE EN LA FILA DEL COMEDOR

