



Lunes



5 Kcal 699 HC 110 Lip 18 Prot 25

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

12 Kcal 575 HC 85 Lip 19 Prot 16

Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogada con ajito y cebolla pochada
Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Gelatina

19 Kcal 730 HC 94 Lip 27 Prot 27

Leñtejas guisadas a la hortelana
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 Kcal 745 HC 70 Lip 37 Prot 33

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

Martes



6 Kcal 652 HC 77 Lip 26 Prot 35

Leñtejas guisadas a la jardinera
Jamón de york a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal 521 HC 65 Lip 17 Prot 27

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

20 Kcal 594 HC 89 Lip 26 Prot 15

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

27 Kcal 507 HC 65 Lip 19 Prot 19

Sopa de fideos s/g-h
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles



7 Kcal 718 HC 97 Lip 22 Prot 33

Arroz blanco con tomate frito
Porción de salmón Noruego a la Meunière
Verduritas salteadas
Flan de vainilla

14 Kcal 641 HC 88 Lip 17 Prot 34

Alubias blancas guisadas
Abadejo con salsa de tomate
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

21 Kcal 674 HC 88 Lip 23 Prot 28

Sopa de pasta s/g-h
Cocido tradicional completo
Yogur

28 Kcal 600 HC 70 Lip 24 Prot 26

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

Jueves

1 Kcal 732 HC 103 Lip 23 Prot 29

Pasta s/g-h con salsa de tomate
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

8 Kcal 626 HC 85 Lip 20 Prot 24

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

15 Kcal 537 HC 58 Lip 25 Prot 19

Crema de verduras natural
Salchichas Frankfurt a la plancha
Fruta de temporada

22 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

29 Kcal 763 HC 84 Lip 33 Prot 32

Alubias blancas estofadas
Pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Viernes

2 Kcal 612 HC 73 Lip 23 Prot 28

Crema de verduras natural
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada

9 Kcal 630 HC 75 Lip 22 Prot 31

Crema de calabacín natural
Solomillo de pollo asado con un punto de mostaza
Patatas fritas crujientes
Yogur

16 Kcal 676 HC 94 Lip 20 Prot 30

Arroz negro con calamares
Merluza con salsa marinera
Salteado bicolor de guisantes y zanahoria
Yogur

23 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.