



Lunes



5 Kcal 699 HC 110 Lip 18 Prot 25

Fusilli con salsa de tomate
Delicias de merluza caseras s/l
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
Macarones con salsa boloñesa de
cerdo
Gelatina

19 Kcal 730 HC 94 Lip 27 Prot 27

Lentejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
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 soja

Martes



6 Kcal 652 HC 77 Lip 26 Prot 35

Lentejas guisadas a la jardinera
Huevos revueltos con jamón de
york
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

13 Kcal 521 HC 65 Lip 17 Prot 27

Sopa de caracolas
Escalopines de cerdo 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 casera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

27 Kcal 507 HC 65 Lip 19 Prot 19

Sopa maravilla
Huevos revueltos con jamón york
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 al
horno
Verduritas salteadas
Fruta de temporada

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 cocido
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
Fruta de temporada

Jueves

1 Kcal 732 HC 103 Lip 23 Prot 29

Coditos con salsa de tomate casera
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

8 Kcal 626 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

15 Kcal 537 HC 58 Lip 25 Prot 19

Crema de verduras natural
Huevos fritos con salchichas
Frankfurt de pavo
Fruta de temporada

22 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

29 Kcal 763 HC 84 Lip 33 Prot 32

Alubias blancas estofadas
Pollo empanado casera
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 soja

16 Kcal 676 HC 94 Lip 20 Prot 30

Wok de arroz salteado con verduras
Merluza con salsa marinera
Salteado bicolor de guisantes y
zanahoria
Yogur soja

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.

OBJETIVO DEL MES: NO PONGO LOS CODOS EN LA MESA

