



Menú de: FEBRERO 2024 SIN PESCADO

Lunes



5	Kcal	HC	Lip	Prot
	699	110	18	25

Fusilli a la carbonara con lardones de bacón
Pollo empanado casero
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	575	85	19	16

Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogada con ajito y cebolla pochada
Canelones de carne asada al gratén
Gelatina

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	730	94	27	27

Leñejas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	745	70	37	33

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

Martes



6	Kcal	HC	Lip	Prot
	652	77	26	35

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

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	521	65	17	27

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobada a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	594	89	26	15

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

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	507	65	19	19

Sopa maravilla
Huevos revueltos con jamón york y queso fundido
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles



7	Kcal	HC	Lip	Prot
	718	97	22	33

Arroz blanco con tomate frito
Escalopines de cerdo a la plancha
Verduras salteadas
Flan de vainilla

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	641	88	17	34

Alubias blancas guisadas
Lomo de cerdo asado en su jugo
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	674	88	23	28

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	600	70	24	26

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

Jueves

1	Kcal	HC	Lip	Prot
	732	103	23	29

Coditos con salsa napolitana y queso rallado
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	626	85	20	24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	537	58	25	19

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

22	Kcal	HC	Lip	Prot

NO LECTIVO

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	763	84	33	32

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

Viernes

2	Kcal	HC	Lip	Prot
	612	73	23	28

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

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	630	75	22	31

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

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	676	94	20	30

Arroz negro con calamares
Pollo asado en tomillo y limón
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.

OBJETIVO DEL MES: NO PONGO LOS CODOS EN LA MESA