



Lunes

1 
NO LECTIVO

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	701	117	15	25

Fusilli con salsa de tomate casera
Delicias de merluza caseras
Menestra salteada con ajilimójili
Gelatina

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	595	90	14	27

Arroz blanco con tomate frito
Salmón con salsa de naranja
Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja
Fruta de temporada

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	626	85	20	24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	630	75	31	22

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

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

	Kcal	HC	Lip	Prot
8	622	90	17	26

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	566	67	31	19

Sopa de caracolas
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur savia

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	537	58	25	19

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	641	88	17	34

Alubias blancas a la jardinera
Medallón de bacalao con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	605	80	20	16

Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogado con ajo y cebolla
Macarrones con salsa boloñesa
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	730	94	27	27

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	594	89	15	26

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	674	88	23	28

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Yogur savia

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	598	70	23	27

Crema de zanahoria natural
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	619	88	15	29

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Suprema de merluza a la gallega
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	725	70	34	33

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
23	507	65	19	19

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
24	600	70	24	26

Crema hortelana
Cuartos traseros de pollo asado con miel, romero y limón
Arroz blanco
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25	763	84	33	32

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
26	617	94	14	28

Arroz con tomate frito
Salmón en salsa menier
Salteado de verdura dado
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
29	627	79	26	18

Crema de calabaza natural
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur savia

	Kcal	HC	Lip	Prot
30	622	88	17	30

Arroz con pollo y verduras
Pez San Pedro al horno con ajos confitados y perejil
Ensalada lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

1 

2 

FESTIVO

	Kcal	HC	Lip	Prot
3				

NO LECTIVO

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

