



## Lunes

1



**NO LECTIVO**

## Martes

2

Kcal	HC	Lip	Prot
701	117	15	25

Fusilli a la carbonara con lardones de bacón  
Filete de pollo empanado casero  
Menestra salteada con ajilimóji  
Gelatina

## Miércoles

3

Kcal	HC	Lip	Prot
595	90	14	27

Arroz blanco con tomate frito  
Escalopines de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga, zanahoria y naranja  
Fruta de temporada

## Jueves

4

Kcal	HC	Lip	Prot
626	85	20	24

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

## Viernes

5

Kcal	HC	Lip	Prot
630	75	31	22

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

8

Kcal	HC	Lip	Prot
622	90	17	26

Wok de arroz salteado con verduras  
Filete de pollo asado con tomillo y limón  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
566	67	31	19

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

10

Kcal	HC	Lip	Prot
537	58	25	19

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

11

Kcal	HC	Lip	Prot
641	88	17	34

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

12

Kcal	HC	Lip	Prot
605	80	20	16

Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogado con ajo y cebolla  
Canelones de carne al gratén  
Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
730	94	27	27

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

16

Kcal	HC	Lip	Prot
594	89	15	26

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

17

Kcal	HC	Lip	Prot
674	88	23	28

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Yogur

18

Kcal	HC	Lip	Prot
598	70	23	27

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

19

Kcal	HC	Lip	Prot
619	88	15	29

Macarrones integrales con salsa de queso  
Pinchitos de pollo asado  
Ensalada de tomate y cebolla  
Fruta de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
725	70	34	33

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

23

Kcal	HC	Lip	Prot
507	65	19	19

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

24

Kcal	HC	Lip	Prot
600	70	24	26

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

25

Kcal	HC	Lip	Prot
763	84	33	32

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

26

Kcal	HC	Lip	Prot
617	94	14	28

Arroz con tomate frito  
Cinta de lomo a la plancha  
Salteado de verdura dado  
Fruta de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
627	79	26	18

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

30

Kcal	HC	Lip	Prot
622	88	17	30

Arroz con pollo y verduras  
Jamón de York a la plancha  
Ensalada lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

1



2



**FESTIVO**

3

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.

