



Lunes



4 Kcal 627 HC 79 Lip 26 Prot 18

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

Yogur

11 Kcal 684 HC 89 Lip 25 Prot 25

Guiso de patatas con verdura
San Jacobo de jamón de york sin
alergenos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

18 Kcal 702 HC 70 Lip 34 Prot 29

Guisantes salteados con ajo y
cebolla
Huevos revueltos con patatas y
salchichas
Fruta de temporada

Martes



5 Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h

Cocido tradicional completo

Fruta de temporada

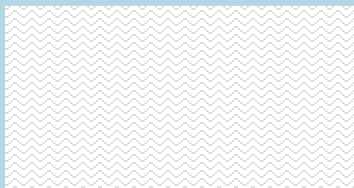
12 Kcal 655 HC 79 Lip 20 Prot 38

Garbanzos guisados a la jardinera
Churrasquito de pollo con aliño al
pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

19 Kcal 610 HC 88 Lip 16 Prot 28

Arroz salteado con tomate frito
Filete de abadejo a la vizcaína
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Miércoles



6 Kcal 622 HC 88 Lip 17 Prot 30

Arroz con pollo y verduras
Tilapia con ajos confitados y perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

13 Kcal 714 HC 98 Lip 26 Prot 20

Crema Vichy
Arroz con salsa de tomate y huevo
frito

Yogur

20 Kcal 655 HC 67 Lip 26 Prot 38

Alubias blancas con calabaza
Albóndigas de cerdo con salsa de
verduras
Salteado de guisantes y zanahorias
Helado

Jueves



7 Kcal 747 HC 87 Lip 27 Prot 39

Alubias guisadas con zanahorias
Caldera de cerdo duroc en salsa
especiada y orégano
Salteado de verduras
Fruta de temporada

14 Kcal 603 HC 80 Lip 18 Prot 30

Sopa de pasta s/g-h con juliana de
verdura
Carrillera en salsa Española
Patatas panadera
Fruta de temporada

21 Kcal 735 HC 87 Lip 32 Prot 21

Crema de zanahoria natural
Filete de pollo casero
Patatas fritas

Yogur

Viernes

1 Kcal 617 HC 94 Lip 14 Prot 28

Arroz blanco con tomate frito
Solomillo de atún a la plancha,
pescado alternativo hasta 3º de prim
Menestra salteada
Fruta de temporada

8 Kcal 652 HC 99 Lip 14 Prot 31

Pasta s/g-h con salsa de tomate
casera
Filete de abadejo en tempura s/g
Ensalada de tomate y cebolla con
orégano
Yogur

15 Kcal 661 HC 97 Lip 18 Prot 27

Pasta s/g-h al pomodoro
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, zanahoria y
maíz
Fruta de temporada

22

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.



Semana Santa

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A LOS DEMÁS ANTES QUE A MÍ

