



Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

6 **712** **99** **20** **34**

Lentejas guisadas a la jardinera
San Jacobo de jamón casero
Salteado de verdura dado
Fruta de temporada

13 **610** **88** **16** **28**

Arroz salteado con boloñesa de carne
Filete de abadejo en tempura
Ensalada lechuga, zanahoria
Fruta de temporada

20 **699** **110** **18** **25**

Fussilli a la carbonara con lardones de bacón
Buñuelos de bacalao al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

27 **622** **90** **17** **26**

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza con salsa marinera
Ensalada lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

7 **661** **97** **18** **27**

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada tricolor, lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

14 **702** **70** **34** **29**

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

21 **682** **77** **26** **35**

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

28 **566** **67** **31** **19**

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

Miércoles



8 **637** **69** **26** **30**

Guiso de patata a la riojana con verduras
Churrasquito de pollo con aliño al pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

15 **732** **103** **23** **29**

Coditos con salsa napolitana y queso rallado
Suprema de merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

22 **595** **90** **14** **27**

Arroz blanco con tomate frito
Salmón con salsa de naranja
Menestra salteada con ajilimójili
Fruta de temporada

29 **537** **58** **25** **19**

Crema de verduras natural
Huevos fritos con salchichas Frankfurt
Helado

Jueves



9 **637** **97** **20** **17**

Crema vichy
Arroz con salsa de tomate y huevo frito
Fruta de temporada

16 **612** **73** **23** **28**

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

23 **626** **85** **20** **24**

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

30 **641** **88** **17** **34**

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Filete de merluza a la plancha con ajilimójili
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot
3			

NO LECTIVO

10 **667** **91** **19** **33**

Sopa de estrellas con juliana de verduras
Lacón a la gallega con cachelos y pimentón
Yogur

17 **710** **76** **26** **42**

Alubias blancas guisadas con calabaza
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras
Salteado bicolor con guisantes y zanahorias
Yogur

24 **630** **75** **22** **31**

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

31 **605** **80** **20** **16**

Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogada con ajito y cebolla pochada
Macarrones con salsa boloñesa
Fruta de temporada

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 TIRO LA COMIDA AL SUELO

