



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

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

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

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

Miércoles



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

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

Jueves



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

Crema vichy
Hamburguesa mixta a la plancha
Arroz con salsa de tomate
Fruta de temporada

Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot
3			

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

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

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

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

Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Salchichas de pavo a la plancha
Fruta de temporada

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

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Suprema de merluza a la vizcaína
Ensalada de lechuga y maíz
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

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

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

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

Pasta con salsa de tomate casera
Delicias de merluza caseras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

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

Lentejas guisadas a la jardinera
Jamón de york a la plancha
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

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

Sopa de pasta s/g-h
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

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

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

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

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

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

Sopa de fideos s/g-h
Cinta de lomo adobada a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur

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

Crema de verduras natural
Filete de pollo a la plancha con ajo y perejil
Patatas asadas
Helado

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

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Filete de abadejo con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

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

Salteado de judías verdes, zanahoria y patata rehogada con ajito y cebolla pochada
Pasta s/g-h con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: NO TIRO LA COMIDA AL SUELO



Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

