



## Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

## Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

## Miércoles



## Jueves



## Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot
<b>3</b>			
<b>NO LECTIVO</b>			

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

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	712	99	20	34

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

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	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

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	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

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	637	97	20	17

Crema de zanahoria natural  
Arroz con salsa de tomate y huevo frito  
Fruta de temporada

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	91	19	33

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

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	88	16	28

Arroz blanco con tomate frito  
Filete de abadejo en tempura  
Ensalada lechuga, zanahoria  
Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	702	70	34	29

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

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	732	103	23	29

Coditos con salsa de tomate casera  
Suprema de merluza a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	612	73	23	28

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

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	710	76	26	42

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

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	699	110	18	25

Fusilli con salsa de tomate casera  
Buñuelos de bacalao  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	682	77	26	35

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

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	595	90	14	27

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

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	626	85	20	24

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

24	Kcal	HC	Lip	Prot
	630	75	22	31

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

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	622	90	17	26

Wok de arroz salteado con verduritas  
Suprema de merluza con salsa marinera  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	566	67	31	19

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

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	537	58	25	19

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

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	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	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	80	20	16

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

**OBJETIVO DEL MES: NO TIRO LA COMIDA AL SUELO**



Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

