



Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles



Jueves



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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	712	99	20	34

Wok de arroz salteado con verduras
San Jacobo de jamón casero sin alérgenos
Salteado de verdura dado
Fruta de temporada

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	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

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	637	69	26	30

Guiso de patata 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 vichy
Arroz con salsa de tomate y huevo frito
Fruta de temporada

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	91	19	33

Sopa de pasta s/g-h con juliana de verduras
Lacón a la gallega con cachelos y pimentón
Yogur

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	610	88	16	28

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

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	702	70	34	29

Brócoli gratinado con queso fundido
Huevos revueltos con patatas y salchichas
Fruta de temporada

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	732	103	23	29

Pasta s/g-h con salsa napolitana y queso rallado
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 calabaza 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

Crema de verduras natural
Albóndigas de cerdo con salsa de tomate
Zanahoria dado rehogada
Yogur

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	699	110	18	25

Pasta s/ g-h con salsa de tomate casera
Delicias de merluza caseras
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	682	77	26	35

Guiso de patatas con verduras
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
Zanahoria dado
Fruta de temporada

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	626	85	20	24

Sopa de pasta s/ g-h
Cocido tradicional sin legumbres
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

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

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	566	67	31	19

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

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	537	58	25	19

Crema de verduras natural
Huevos fritos con salchichas Frankfurt
Helado

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	641	88	17	34

Guiso de patatas con verduras
Merluza al horno con salsa de tomate casera
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada

31	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	80	20	16

Crema de zanahoria natural
Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: NO TIRO LA COMIDA AL SUELO

