



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 |

Lentejas guisadas a la jardinera
San Jacobo de jamón y queso fundido
Salteado de verdura dado
Fruta de temporada

| 7 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|---|------|----|-----|------|
| | 661 | 97 | 18 | 27 |

Macarrones al pomodoro con hierbas aromáticas
Cinta de lomo a la plancha
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 chorizo
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 estrellas con juliana de verduras
Lacón a la gallega con cachelos y pimentón
Yogur

| 13 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | 610 | 88 | 16 | 28 |

Arroz salteado con boloñesa de carne
Filete de pollo al curry
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 napolitana y queso rallado
Tortilla francesa
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

| 20 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|-----|-----|------|
| | 699 | 110 | 18 | 25 |

Fussilli a la carbonara con lardones de bacón
Filete de pollo empanado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

| 21 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | 682 | 77 | 26 | 35 |

Lentejas guisadas con chorizo
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
Escalopines de cerdo a la plancha
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 |

Arroz negro con calamares
Filete de pollo con tomillo y limón
Ensalada lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

| 28 | Kcal | HC | Lip | Prot |
|----|------|----|-----|------|
| | 566 | 67 | 31 | 19 |

Sopa de caracolas
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 |

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Lomo de cerdo asado en su jugo
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
Canelones de carne asada al gratén
Fruta de temporada

OBJETIVO DEL MES: NO TIRO LA COMIDA AL SUELO

