

Menú de: SEPTIEMBRE 2024 SIN LACTOSA

Lunes

2

Kcal	HC	Lip	Prot



9

Kcal	HC	Lip	Prot
567	83	19	15

Sopa de estrellas
Tortilla de patatas
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

16

Kcal	HC	Lip	Prot
580	63	23	29

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Albóndigas de cerdo en salsa
Arroz blanco
Fruta de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
688	94	21	30

Macarrones con salsa de tomate casera, ensalada de pasta(ESO)
Merluza con ajos confitados
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur savia

30

Kcal	HC	Lip	Prot
622	90	17	26

Wok de arroz salteado con verduras de la huerta
Suprema de merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

3

Kcal	HC	Lip	Prot

10

Kcal	HC	Lip	Prot
668	98	22	19

Arroz con tomate frito
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
753	89	31	29

Fusilli con tomate ,pasta tricolor ESO
Huevos revueltos
Ensalada lechuga y remolacha
Yogur savia

24

Kcal	HC	Lip	Prot
598	79	14	24

Crema de calabaza natural, Salmorejo (ESO)
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

4

Kcal	HC	Lip	Prot



11

Kcal	HC	Lip	Prot
758	89	30	33

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional/Ensalada alubias(Eso)
Escalopines de cerdo a la plancha
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
738	90	29	29

Lentejas guisadas a la jardinera
Filete de pollo empanado
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

25

Kcal	HC	Lip	Prot
616	83	19	27

Arroz blanco con tomate frito
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina

Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

5

Kcal	HC	Lip	Prot
567	74	18	27

Crema de verduras
Filete de pollo asado con un punto de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot
598	70	23	27

Crema de zanahoria natural/Salmorejo (ESO)
Magro de cerdo estofado
Patatas asadas
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
691	96	21	30

Arroz con tomate. Ensalada de arroz (ESO)
Salmón a la plancha con ajo y perejil
Menestra
Gelatina

26

Kcal	HC	Lip	Prot
582	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

6

Kcal	HC	Lip	Prot
614	88	14	33

Fusillini con tomate casero
Abadejo con perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur Savia

13

Kcal	HC	Lip	Prot
707	96	22	31

Macarrones al pomodoro (ensalada de pasta ESO)
Supremas de merluza a la gallega
Salteado bicolor
Yogur savia/Gelatina

20

Kcal	HC	Lip	Prot
596	74	21	27

Crema de puerros
Cuarto traseros de pollo con miel, romero y limón
Patatas fritas
Fruta de temporada

27

Kcal	HC	Lip	Prot
649	73	24	35

Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Caldera de cerdo Duroc en salsa
Patata asada
Fruta de temporada

Kcal	HC	Lip	Prot

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: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER

