



## Lunes

**2** Kcal 646 HC 106 Lip 15 Prot 20

Arroz blanco con tomate frito  
Varitas de merluza al horno

Ensalada de lechuga maíz  
Fruta de temporada

## Martes

**3** Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas estofadas  
Huevos revueltos con jamón y queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

## Miércoles

**4** Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa maravilla  
Filete de abadejo en tempura

Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

## Jueves

**5** Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana  
Cuarto trasero de pollo asado con miel

Arroz blanco  
Fruta de temporada

## Viernes

**6** Kcal HC Lip Prot



**FESTIVO**



**9** Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera  
Filetes de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y aceituna  
Fruta de temporada

**10** Kcal 617 HC 88 Lip 17 Prot 27

Curry de arroz con verduras  
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón  
Ensalada de tomate y cebolla  
Fruta de temporada

**11** Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada



**12** Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza natural  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

**13** Kcal 747 HC 87 Lip 27 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahoria  
Caldera de cerdo duroc en salsa especiada y orégano  
Salteado con verduritas dado  
Fruta de temporada

**16** Kcal 617 HC 82 Lip 21 Prot 24

Guiso de patatas con calamares  
San Jacobo de jamón y queso  
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

**17** Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

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

Fruta de temporada

**18** Kcal 622 HC 72 Lip 22 Prot 34

Lentejas guisadas  
Hamburguesa de ternera plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas

Helado

**19** Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Espaguetis integrales al pomodoro  
Supremas de salmón al horno  
Ensalada tricolor lechuga, zanahoria maíz  
Fruta de temporada

**20** Kcal 608 HC 77 Lip 24 Prot 21

Sopa de estrellas  
Filete de pollo asado con salsa de naranja

Yogur

Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot



**OBJETIVO DEL MES: DEJO LA MESA DEL COMEDOR LO MÁS RECOGIDA POSIBLE**

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.

