



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

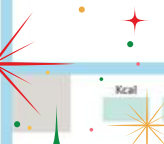
Kcal HC Lip Prot



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



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: DEJO LA MESA DEL COMEDOR LO MÁS RECOGIDA POSIBLE

