



## Lunes

<b>2</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
646	106	15	20	

Arroz blanco con tomate frito  
Varitas de merluza caseras

Ensalada de lechuga maíz  
Fruta de temporada

## Martes

<b>3</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
696	75	29	34	

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

## Miércoles

<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
591	71	21	29	

Sopa de fideos s/g-h  
Filete de abadejo en tempura s/g

Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

## Jueves

<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
545	75	15	26	

Crema hortelana  
Cuarto trasero de pollo asado con miel

Arroz blanco  
Fruta de temporada

## Viernes

<b>6</b>	Kcal	HC	Lip	Prot



**FESTIVO**

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

<b>9</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
593	91	14	26	

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera  
Filetes de merluza al horno con picada de perejil fresco  
Ensalada de lechuga y aceituna  
Fruta de temporada

<b>10</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
617	88	17	27	

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

<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
582	85	15	24	

Sopa de fideos s/g-h  
Cocido tradicional completo

Fruta de temporada



<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
627	78	26	17	

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

Yogur

<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
747	87	27	39	

Alubias blancas guisadas con zanahoria  
Caldera de cerdo duro en salsa especiada y orégano  
Salteado con verduritas dado  
Fruta de temporada

<b>16</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
617	82	21	24	

Guiso de patatas con calamares  
San Jacobo de jamón casero sin alérgenos  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

<b>17</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
661	96	23	16	

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

Fruta de temporada

<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
622	72	22	34	

Garbanzos guisados  
Hamburguesa de ternera plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
674	82	22	33	

Pasta s/g-h al pomodoro  
Supremas de salmón al horno  
Ensalada tricolor lechuga, zanahoria maíz  
Fruta de temporada

<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
608	77	24	21	

Sopa de pasta s/g-h  
Filete de pollo al horno con salsa

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**

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

