



Menú de: DICIEMBRE 2024 SIN LEGUMBRE



Lunes

2	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

3	Kcal	HC	Lip	Prot
	696	75	29	34

Guiso con patata con verdura
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Miércoles

4	Kcal	HC	Lip	Prot
	591	71	21	29

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

Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

Jueves

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	545	75	15	26

Crema hortelana
Cuarto trasero de pollo asado con miel

Arroz blanco
Fruta de temporada

Viernes

6	Kcal	HC	Lip	Prot



FESTIVO

9	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

10	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

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	582	85	15	24

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional completo

Fruta de temporada



12	Kcal	HC	Lip	Prot
	627	78	26	17

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

Yogur

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	747	87	27	39

Guiso de patatas con verduras
Caldera de cerdo duroc en salsa especiada y orégano
Salteado con verduritas dado
Fruta de temporada

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	617	82	21	24

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

Fruta de temporada

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	661	96	23	16

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

Fruta de temporada

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	622	72	22	34

Wok de arroz salteado con verduras
Hamburguesa de ternera plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas

Gelatina

19	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

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	608	77	24	21

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

Yogur

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

