



Menú de: DICIEMBRE 2024 SOLIDO



Lunes

2	Kcal	HC	Lip	Prot
646	106	15	20	

Arroz blanco con tomate frito
Filete de merluza al horno

Ensalada de lechuga maíz
Fruta de temporada

Martes

3	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

4	Kcal	HC	Lip	Prot
591	71	21	29	

Sopa maravilla
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	

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	HC	Lip	Prot
617	88	17	27	

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 cocido
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	

Lentejas guisadas con zanahoria
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 verduras
Jamón york a la plancha
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 casera y huevo revuelto

Fruta de temporada

18	Kcal	HC	Lip	Prot
622	72	22	34	

Lentejas guisadas
Hamburguesa de ternera plancha
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
674	82	22	33	

Espaguetis integrales 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 estrellas
Croquetas de jamón y empanadillas de atún

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

