



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



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.

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot



4

Kcal	HC	Lip	Prot
693	86	29	22

Macarrones salteados con ajo y orégano
Huevos revueltos con chorizo
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot
734	81	32	31

Alubias blancas guisadas con calabaza
Nuggets de pollo caseros
Ensalada de lechuga remolacha
Yogur savia

6

Kcal	HC	Lip	Prot
732	73	36	29

Guisantes salteados con cebolla
Hamburguesa de cerdo casera

Fruta de temporada

7

Kcal	HC	Lip	Prot
748	93	29	28

Risotto meloso de setas
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
616	72	24	28

Crema de verduras al natural
Estofado de cerdo con salsa española
Patatas panaderas con cebolla
Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
634	92	18	25

Arroz blanco con tomate
Suprema de merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y aceitunas

Yogur savia

12

Kcal	HC	Lip	Prot
582	85	15	24

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

13

Kcal	HC	Lip	Prot
690	76	30	27

Crema de calabacín
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas

Fruta de temporada

14

Kcal	HC	Lip	Prot
664	74	25	34

Lentejas guisadas con chorizo
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
735	98	22	35

Fusilli con salasa de tomate casera
Filete de pollo asado en su punto de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
622	90	17	26

Wok salteado con verduras de la huerta
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
582	74	21	24

Crema de verduras
Ragout de pollo al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

20

Kcal	HC	Lip	Prot
620	80	21	27

Alubias blancas guisadas
Revuelto de huevo con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha

Fruta de temporada

21

Kcal	HC	Lip	Prot
555	65	19	31

Sopa de caracolas
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga ,naranja y maíz
Yogur savia

22

Kcal	HC	Lip	Prot
605	80	20	16

Judías verdes , con zanahoria y patata rehogadas
Macarrones con salsa boloñesa de cerdo
Fruta de temporada

25

Kcal	HC	Lip	Prot
656	77	21	39

Lentejas a la hortelana
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

26

Kcal	HC	Lip	Prot
664	91	16	36

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Atún plancha/abadejo hasta 3º p
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur savia

27

Kcal	HC	Lip	Prot
706	109	22	16

Arroz blanco con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
582	85	15	24

Sopa de cocido

Cocido tradicional

Fruta de temporada

29 **JORNADA DE ÁFRICA**

Crema Africana
Fricadelle en salsa al curry
Cous cous
Bizcocho de plátano/yogur de plátano



OBJETIVO DEL MES: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS

