



Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

4 **693** **86** **29** **22**

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

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

5 **734** **81** **32** **31**

Crema de calabaza natural
Nuggets de pollo caseros
Ensalada de lechuga remolacha
Yogur

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

6 **732** **73** **36** **29**

Brócoli gratinado con queso fundido
Escalopines de cerdo a la plancha
Fruta de temporada

Jueves

Kcal	HC	Lip	Prot

7 **748** **93** **29** **28**

Risotto meloso de setas
Filete de abadejo en tempura s-g
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Viernes



8 **616** **72** **24** **28**

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

11 **634** **92** **18** **25**

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

12 **582** **85** **15** **24**

Sopa de fideos s/g-h
Cocido completo sin legumbres
Fruta de temporada

13 **690** **76** **30** **27**

Crema de calabacín
Hamburguesa mixta a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada

14 **664** **74** **25** **34**

Guiso de patatas con verduras
Huevos revueltos con jamón de york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

15 **735** **98** **22** **35**

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Filete de pollo asado en su punto de mostaza
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

18 **622** **90** **17** **26**

Arroz negro con calamares
Merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

19 **582** **74** **21** **24**

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

20 **620** **80** **21** **27**

Brocoli rehogado con ajito y cebolla
Revuelto de huevo con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

21 **555** **65** **19** **31**

Sopa de pasta s/g-h
Cinta de lomo adobado
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

22 **605** **80** **20** **16**

Crema de zanahoria natural
Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Fruta de temporada

25 **656** **77** **21** **39**

Guiso de patatas con verduras
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

26 **664** **91** **16** **36**

Pasta s/g-h con salsa de tomate casera
Atún plancha/abadejo hasta 3º p
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

27 **706** **109** **22** **16**

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

28 **582** **85** **15** **24**

Sopa de pasta s/g-h
Cocido tradicional sin legumbre
Fruta de temporada

29 **JORNADA DE ÁFRICA**

Crema Africana
Fricadelle en salsa al curry
Cous cous
Yogur de plátano



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: NO SEÑALO CON LOS CUBIERTOS

