



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

Kcal	HC	Lip	Prot

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

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

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

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

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

Pure de guisantes
Macarrones con salsa boloñesa casera
Fruta de temporada

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

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

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 cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

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

Crema de calabacín
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada

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

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

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

Fusilli 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**

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

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

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobado
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Yogur

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

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

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

Lentejas a la hortalana
Filete de pollo asado al curry
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

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

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Abadejo al horno
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 cocido
Cocido tradicional
Fruta de temporada

29 **JORNADA DE ÁFRICA**

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


