



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.

31

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| | | | |

NO LECTIVO

1

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| | | | |

FESTIVO



2

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 601 | 87 | 15 | 28 |

Macarrones con salsa de queso
Suprema de merluza con salsa de tomate y albahaca
Ensalada de lechuga y aceituna
Yogur

3

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 718 | 95 | 25 | 26 |

Lentejas/alubias blancas guisadas a la hortelana
Tortilla de patata y cebolla
Salteado bicolor de guisantes y zanahoria
Fruta de temporada

4

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 645 | 85 | 20 | 30 |

Crema de zanahoria natural
Filete de pollo a la plancha
Arroz pilaf

Fruta de temporada

7

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 571 | 66 | 18 | 35 |

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas al horno con salsa rubia
Arroz blanco salteado

Fruta de temporada

8

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 755 | 83 | 33 | 31 |

Alubias blancas al estilo tradicional
Fingers de pollo
Ensalada de tomate y lechuga

Yogur

9

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| | | | |

FESTIVO



10

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 567 | 84 | 13 | 23 |

Arroz blanco con tomate frito
Jurel al horno con ajos y perejil
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

11

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 604 | 74 | 27 | 22 |

Crema Alicia
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Patatas fritas
Fruta de temporada

14

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 928 | 64 | 60 | 32 |

Judías verdes con patatas
Salchichas encebolladas
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

15

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 665 | 96 | 19 | 26 |

Paella extremeña
Pescado con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

16

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 718 | 94 | 25 | 28 |

Sopa de cocido
Cocido tradicional

Yogur

17

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 698 | 87 | 26 | 26 |

Pasta con salsa de tomate
Merluza al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

18

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 519 | 58 | 24 | 17 |

Crema de calabaza asada con un toque de naranja
Revuelto con calabacín y queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

21

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 616 | 89 | 18 | 25 |

Macarrones al pomodoro
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada

22

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 650 | 72 | 27 | 29 |

Guiso de patatas con chistorra
Churrasquito de pollo al aliño de pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

23

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 601 | 87 | 15 | 28 |

Lentejas/alubias blancas guisadas
Fingers de pollo
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

24

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 637 | 97 | 20 | 17 |


Crema Vichy
Arroz con tomate y huevo frito

Fruta de temporada

25

JORNADA DE MÉXICO

Ensalada de tomate y elote/sopa de arroz hasta 3º primaria
Quesadillas de jamón y queso
Guacamole con pico de gallo



Flan

28

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 698 | 95 | 25 | 22 |

Wok de arroz salteado con verduras
Suprema de merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

29


| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 609 | 69 | 19 | 39 |

Alubias blancas con calabaza
Filete ruso a la plancha
Ensalada de tomate, cebolla y orégano
Fruta de temporada

30

| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| 587 | 27 | 28 | 40 |

Guisantes con virutas de jamón
Huevos fritos
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Helado



| Kcal | HC | Lip | Prot |
|------|----|-----|------|
| | | | |

