



Lunes

3 Kcal 616 HC 89 Lip 18 Prot 25

Macarrones al pomodoro con hierbas
Merluza en salsa verde
Ensalada tricolor
Fruta de temporada

10 Kcal 698 HC 95 Lip 25 Prot 22

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

17 Kcal 552 HC 80 Lip 14 Prot 26

Arroz blanco con tomate
Lomos de jurel al horno con limón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

24 Kcal 646 HC 91 Lip 20 Prot 25

Paella de verduras de temporada
Suprema de merluza al horno con perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
yogur

31 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

Martes

4 Kcal 650 HC 72 Lip 27 Prot 29

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

11 Kcal 609 HC 69 Lip 19 Prot 39

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

18 Kcal 674 HC 88 Lip 23 Prot 28

Sopa de cocido
Cocido tradicional
Yogur

25 Kcal 891 HC 111 Lip 38 Prot 25

Crema de verduras natural
Salchichas Frankfurt con patatas asadas
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

5 Kcal 601 HC 87 Lip 15 Prot 28

Lentejas con arroz integral
Fingers de pollo
Ensalada de tomate, cebolla y orégano
Fruta de temporada

12 Kcal HC

FESTIVO



19 Kcal 655 HC 102 Lip 25 Prot 16

Pasta a la carbonara con bacón
Varitas de merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

26 Kcal 600 HC 86 Lip 14 Prot 30

Alubias blancas a la jardinera
Bacalao empanado
Ensalada de lechuga maíz y naranja
Yogur

Kcal HC Lip Prot

Jueves

6 Kcal 637 HC 97 Lip 17 Prot 20

Crema de vichy
Arroz con salsa de tomate y salchichas
Fruta de temporada

13 Kcal 734 HC 98 Lip 21 Prot 38

Pasta con salsa napolitana
Bacalao a la dorada (sin huevo)
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

20 Kcal 691 HC 80 Lip 35 Prot 26

Lentejas con chorizo
Lomo cerdo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

27 Kcal 616 HC 76 Lip 24 Prot 22

Judías verdes salteadas con virutas de jamón
Wok de espaguetis integrales con verduras, cerdo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

7 Kcal 673 HC 85 Lip 18 Prot 44

Sopa de letras
Estofado de ternera tradicional
Patatas panadera
Yogur

14 Kcal 573 HC 82 Lip 23 Prot 33

Crema de verduras natural
Caldera de cerdo duro en salsa con orégano
Ensalada mixta
Yogur

21 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 23

Crema de calabacín
Filete de pollo asado en su punto de mostaza
Patatas fritas
Fruta de temporada

28 Kcal 725 HC 90 Lip 27 Prot 31

Pasta pomodoro con hierbas aromáticas
Carrillera de cerdo asada en salsa
Menestra de verduras rehogadas
Fruta de temporada

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.

