



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

31 Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

1 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO



2 Kcal HC Lip Prot

Macarrones pomodoro
Suprema de merluza con salsa de tomate y albahaca
Ensalada de lechuga y aceituna
Yogur vegetal/gelatina

3 Kcal HC Lip Prot

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

4 Kcal HC Lip Prot

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

Fruta de temporada

7 Kcal HC Lip Prot

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Albóndigas al horno con salsa rubia
Cous cous salteado

Fruta de temporada

8 Kcal HC Lip Prot

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

Yogur vegetal/gelatina

9 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO



10 Kcal HC Lip Prot

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

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

14 Kcal HC Lip Prot

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

15 Kcal HC Lip Prot

Paella extremeña
Medallón de bacalao con salsa de tomate
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

16 Kcal HC Lip Prot

Sopa de cocido
Cocido tradicional

Yogur vegetal/gelatina

17 Kcal HC Lip Prot

Fusilli integrales con salsa de tomate
Merluza en tempura
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot

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

21 Kcal HC Lip Prot

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

22 Kcal HC Lip Prot

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

Lentejas con arroz y verduritas
Fingers de pollo
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur vegetal/gelatina

24 Kcal HC Lip Prot

Crema Vichy
Arroz con tomate y huevo frito

Fruta de temporada

25 **JORNADA DE MÉXICO**

Ensalada de tomate y elote/sopa de arroz hasta 3ª primaria
Quesadillas de jamón york
Nachos con guacamole y pico de gallo
Yogur vegetal/gelatina



28 Kcal HC Lip Prot

Wok de arroz salteado con verduras
Suprema de merluza en tempura
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

29 Kcal HC Lip Prot

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

30 Kcal HC Lip Prot

Guisantes con virutas de jamón
Huevos fritos
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur vegetal/gelatina

Kcal HC Lip Prot

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.

OBJETIVO DEL MES: ME LAVO LAS MANOS ANTES DE ENTRAR AL COMEDOR

