



## Lunes

<b>3</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
616	89	18	25	

Macarrones al pomodoro con hierbas  
Salchichas frescas de cerdo  
Ensalada tricolor  
Fruta de temporada

## Martes

<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
650	72	27	29	

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

## Miércoles

<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
601	87	15	28	

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

## Jueves

<b>6</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
637	97	17	20	

Crema de vichy  
Arroz con salsa de tomate y huevo frito  
  
Fruta de temporada

## Viernes

<b>7</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
673	85	18	44	

Sopa de letras  
Estofado de ternera tradicional  
Patatas panadera  
  
Yogur

<b>10</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
698	95	25	22	

Wok de arroz con verduras  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Fruta de temporada

<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
609	69	19	39	

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

<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot

**FESTIVO**



<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38	

Pasta con salsa napolitana  
Revuelto huevo y patata dado  
Ensalada de lechuga y remolacha  
  
Fruta de temporada

<b>14</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
573	82	23	33	

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

<b>17</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
552	80	14	26	

Arroz blanco con tomate  
Lomo de cerdo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
  
Fruta de temporada

<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
674	88	23	28	

Sopa de cocido  
Cocido tradicional  
  
Yogur

<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
655	102	25	16	

Pasta a la carbonara con bacón  
Fingers de pollo  
Ensalada de lechuga y tomate  
  
Fruta de temporada

<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
691	80	35	26	

Lentejas con chorizo  
Huevos revueltos con jamón york  
Ensalada de lechuga y maíz  
  
Fruta de temporada

<b>21</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
601	73	22	23	

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

<b>24</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
646	91	20	25	

Paella de verduras de temporada  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Yogur

<b>25</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
891	111	38	25	

Crema de verduras natural  
Huevos fritos con salchichas patatas asadas  
  
Fruta de temporada

<b>26</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
600	86	14	30	

Alubias blancas a la jardinera  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga maíz y naranja  
  
Yogur

<b>27</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
616	76	24	22	

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

<b>28</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
725	90	27	31	

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

<b>31</b>	Kcal	HC	Lip	Prot

**NO LECTIVO**

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.

