



## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes



2 

Kcal	HC	Lip	Prot

**VACACIONES DE NAVIDAD**

3 

Kcal	HC	Lip	Prot

**VACACIONES DE NAVIDAD**

4 

Kcal	HC	Lip	Prot

**VACACIONES DE NAVIDAD**

5 

Kcal	HC	Lip	Prot

**VACACIONES DE NAVIDAD**

9 

Kcal	HC	Lip	Prot
621	69	21	39

Brócoli rehogado con ajo y cebolla  
Albóndigas en salsa rubia de verduras  
Cous cous  
Yogur vegetal o gelatina

10 

Kcal	HC	Lip	Prot
755	83	33	31

Alubias blancas al estilo tradicional  
Finger de pollo/varitas merluza  
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

11 

Kcal	HC	Lip	Prot
560	78	20	17

Sopa maravilla  
Tortilla de patata y calabacín  
Verduras salteadas

Fruta de temporada

12 

Kcal	HC	Lip	Prot
567	84	13	27

Arroz blanco con tomate frito  
Lomos de jurel con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y maíz

Fruta de temporada

13 

Kcal	HC	Lip	Prot
604	74	22	27

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

16 

Kcal	HC	Lip	Prot
928	64	60	32

Judías verdes rehogadas con patatas  
Salchichas de ave encebolladas  
Ensalada de tomate con orégano  
Fruta de temporada

17 

Kcal	HC	Lip	Prot
665	96	19	26

Paella extremeña  
Pescado al horno  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

18 

Kcal	HC	Lip	Prot
718	94	25	28

Sopa de cocido  
Cocido completo

Yogur vegetal o gelatina

19 

Kcal	HC	Lip	Prot
698	87	26	26

Fusilli integrales con tomate casero  
Suprema de merluza en tempura  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada

20 

Kcal	HC	Lip	Prot
519	58	24	17

Crema de calabaza asada y naranja  
Huevos revueltos con calabacín  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

23 

Kcal	HC	Lip	Prot
616	89	18	25

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

24 

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

25 

Kcal	HC	Lip	Prot
804	99	32	30

Lentejas estofadas con arroz integral  
Finger pollo/varitas merluza  
Ensalada de tomate, cebolla y orégano  
Yogur vegetal o gelatina

26 

Kcal	HC	Lip	Prot
637	97	20	17

Crema Vichy  
Arroz con tomate y huevo frito  
Fruta de temporada

27 

Kcal	HC	Lip	Prot
673	85	18	44

Sopa de estrellas con verduras  
Solomillo de cerdo al estilo tradicional  
Patatas panaderas  
Yogur vegetal o gelatina

30 

Kcal	HC	Lip	Prot
698	95	25	22

Wok de arroz salteado con verduras  
Merluza en tempura  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

31 

Kcal	HC	Lip	Prot
609	69	19	39

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

1 

Kcal	HC	Lip	Prot

2 

Kcal	HC	Lip	Prot

3 

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.

