



## Lunes

**2**

Kcal	HC	Lip	Prot

**VACACIONES DE NAVIDAD**

## Martes

**3**

Kcal	HC	Lip	Prot

**VACACIONES DE NAVIDAD**

## Miércoles

**4**

Kcal	HC	Lip	Prot

**VACACIONES DE NAVIDAD**

## Jueves

**5**

Kcal	HC	Lip	Prot

**VACACIONES DE NAVIDAD**

## 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

**9**

Kcal	HC	Lip	Prot
621	69	21	39

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

**10**

Kcal	HC	Lip	Prot
755	83	33	31

Alubias blancas al estilo tradicional  
Fingers de pollo  
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  
Hamburguesa a la plancha  
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  
Filete de pollo a la plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

**18**

Kcal	HC	Lip	Prot
718	94	25	28

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Natillas

**19**

Kcal	HC	Lip	Prot
698	87	26	26

Fusilli integrales con tomate casero  
Lomo cerdo a la plancha  
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  
Salchichas frankfurt  
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  
Fingers de pollo  
Ensalada de tomate, cebolla y orégano  
Helado

**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

**30**

Kcal	HC	Lip	Prot
698	95	25	22

Wok de arroz salteado con verduras  
Tortilla de patatas  
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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

