



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.

