



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO

3

Kcal	HC	Lip	Prot
817	73	45	29

Crema de verduras y judías verdes  
Salchichas de pollo encebolladas

yogur

4

Kcal	HC	Lip	Prot
627	85	18	30

Sopa de cocido

Cocido completo

Fruta de temporada

5

Kcal	HC	Lip	Prot
519	58	24	17

Crema de calabaza  
Huevos revueltos de calabacín y queso

Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
616	89	18	25

Macarrones con tomate  
Merluza en salsa verde

Fruta de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
650	72	27	29

Patatas guisadas con chistorra  
Churrasquito de pollo con pimentón

Fruta de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot
601	87	15	28

Lentejas con arroz integral  
San Jacobo de jamón y queso

Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
637	97	20	17

Crema vichy  
Arroz con salsa tomate y huevo revuelto

Fruta de temporada

12

Kcal	HC	Lip	Prot
673	85	18	44

Sopa de estrellas  
Carne picada mixta gisadal estilo tradicional  
Patatas panadera  
Yogur

15

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO



16

Kcal	HC	Lip	Prot
638	67	26	33

Crema de guisantes  
Huevos revueltos  
Patatas asadas

Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
609	69	19	39

Alubias blancas con calabaza  
Filete ruso a la plancha

Fruta de temporada

18

Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38

Coditos con salsa napolitana y queso  
Abadejo a la dorada

Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38

Crema de verduras al natural  
Cerdo duroc en salsa

Yogur

22

Kcal	HC	Lip	Prot
552	80	14	26

Arroz blanco con tomate  
Lomos de jurel al horno con limón

Fruta de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
674	88	23	28

Sopa de cocido  
Cocido completo

Yogur

24

Kcal	HC	Lip	Prot
655	102	16	25

Fusilli con tomate  
Buñuelos de bacalao al horno  
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada


25

Kcal	HC	Lip	Prot
691	80	26	35

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

26

Kcal	HC	Lip	Prot
601	73	22	27

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

29

Kcal	HC	Lip	Prot
646	91	20	25

Paella de verduras  
Merluza al horno con picada de perejil

Yogur

30

Kcal	HC	Lip	Prot
616	76	24	22

Puré de verduras  
Wok de espaguetis integrales con cerdo.

Fruta de temporada

31

Kcal	HC	Lip	Prot
608	93	30	12

Alubias blancas a la jardinera  
Bacalao empanado

Helado



1

Kcal	HC	Lip	Prot

2

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.

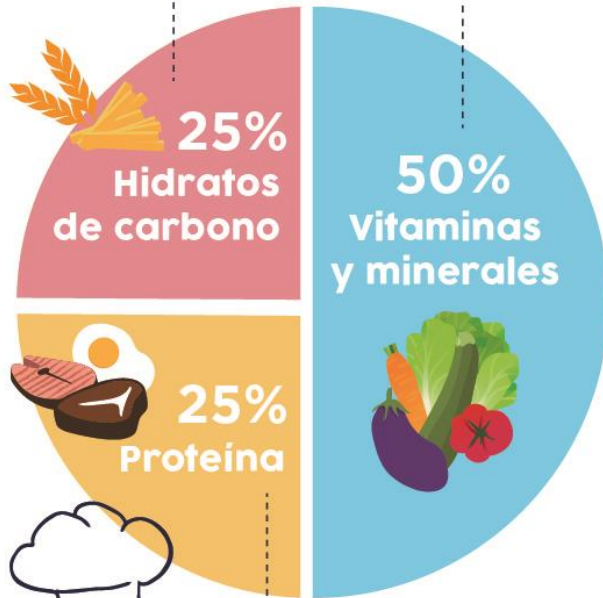


# Equilibra tu cena

PATATA  
PASTA  
ARROZ



VERDURAS  
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

## Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

