



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1



2

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO

3

Kcal	HC	Lip	Prot
817	73	45	29

Judías verdes rehogadas con patatas
Salchichas de pollo encbolladas
Ensalada de tomate con orégano
Gelatina

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
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
616	89	18	25

Macarrones con hierbas aromáticas
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga ,zanahoria y maíz
Fruta de temporada

9

Kcal	HC	Lip	Prot
650	72	27	29

Patatas guisadas con chistorra
Churrasquito de pollo con pimentón
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

10

Kcal	HC	Lip	Prot
601	87	15	28

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

11

Kcal	HC	Lip	Prot
637	97	20	17

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

12

Kcal	HC	Lip	Prot
673	85	18	44

Sopa de estrellas
Magro de cerdo al estilo tradicional
Patatas panadera
Gelatina

15

Kcal	HC	Lip	Prot

FESTIVO



16

Kcal	HC	Lip	Prot
638	67	26	33

Guisantes salteados
Huevos fritos
Patatas asadas
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
609	69	19	39

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

18

Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38

Coditos con salsa napolitana
Abadejo a la dorada
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

19

Kcal	HC	Lip	Prot
734	98	21	38

Crema de verduras al natural
Caldera de cerdo duroc en salsa con orégano
Cous cous salteado
Yogur

22

Kcal	HC	Lip	Prot
552	80	14	26

Arroz blanco con tomate
Lomos de jurel al horno con limón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

23

Kcal	HC	Lip	Prot
674	88	23	28

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina

24

Kcal	HC	Lip	Prot
655	102	16	25

Fusilli con salsa de tomate
Buñuelos de merluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

25

Kcal	HC	Lip	Prot
691	80	26	35

Lentejas con chorizo
Huevos revueltos
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
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina

30

Kcal	HC	Lip	Prot
616	76	24	22

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

31

Kcal	HC	Lip	Prot
608	93	30	12

Alubias blancas a la jardinera
Merluza enharinada
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
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.

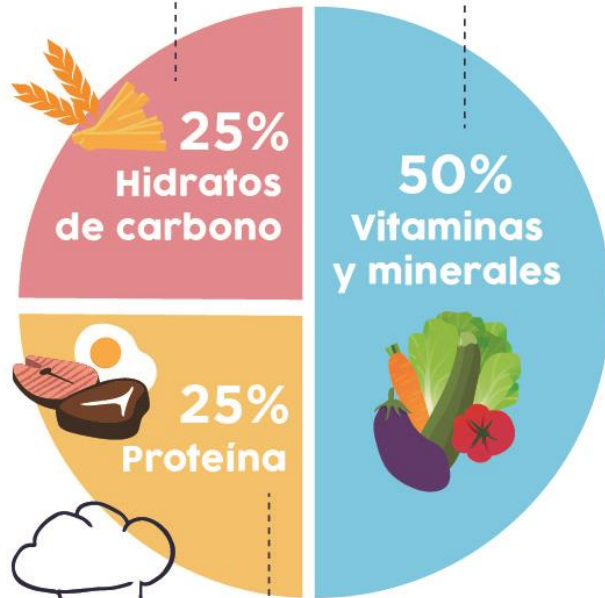


Equilibra tu cena

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

Es recomendable cenar...

