



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

**2** Kcal 661 HC 97 Lip 18 Prot 27

Macarrones con tomate

Suprema de merluza en salsa verde.

Fruta de temporada

**3** Kcal 637 HC 69 Lip 26 Prot 30

Patatas a la riojana con chorizo

Pollo en adobo

Fruta de temporada

**4** Kcal 630 HC 89 Lip 15 Prot 30

Lentejas a la jardinera

San Jacobo de jamón y queso

Fruta de temporada

**5** Kcal 637 HC 97 Lip 20 Prot 20

Crema Vichy

Arroz con tomate y huevo revuelto

Fruta de temporada

**6** Kcal 650 HC 82 Lip 21 Prot 33

Sopa de estrellas

Estofado de cerdo en salsa española

Patatas panadera

Yogur natural

**9** Kcal 638 HC 94 Lip 20 Prot 32

Arroz con calamares

Pescado en tempura

Fruta de temporada

**10** Kcal 626 HC 71 Lip 23 Prot 34

Crema de guisantes

Jamón asado con salsa de manzana verde

Patatas asadas

Fruta de temporada

**11** Kcal 626 HC 71 Lip 21 Prot 39

Alubias blancas con calabaza

Filete ruso

Yogur natural

**12** Kcal

**FESTIVO**



**13** Kcal HC Lip Prot

**NO LECTIVO**



**16** Kcal 713 HC 97 Lip 23 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito

Albóndigas de cerdo con salsa

Verduritas dado

Fruta de temporada

**17** Kcal 674 HC 88 Lip 23 Prot 28

Sopa de cocido

Cocido completo

Yogur natural

**18** Kcal 776 HC 112 Lip 25 Prot 26

Fusilli con tomate

Buñuelos de bacalao al horno

Fruta de temporada

**19** Kcal 682 HC 77 Lip 26 Prot 35

Lentejas guisadas con chorizo

Huevos revueltos con jamón york

Fruta de temporada

**20** Kcal 583 HC 73 Lip 20 Prot 27

Crema de calabacín

Filete de pollo asado en su punto de mostaza

Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

**23** Kcal 590 HC 87 Lip 16 Prot 24

Arroz salteado con salsa boloñesa

Filete de merluza al horno

Fruta de temporada

**24** Kcal 565 HC 67 Lip 19 Prot 31

Sopa de maravilla

Cinta de lomo a la plancha


Fruta de temporada

**25** Kcal 537 HC 58 Lip 25 Prot 19

Crema de verduras natural

Huevos revueltos con salchichas

Yogur natural



**26** Kcal 609 HC 93 Lip 12 Prot 30

Alubias blancas guisadas

Figuritas de merluza al horno

Fruta de temporada

**27** Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Crema de judías verdes

Pasta con carne de ternera picada

Fruta de temporada

**30** Kcal 586 HC 89 Lip 15 Prot 23

Arroz con tomate frito

Hamburguesa a la plancha

Fruta de temporada

**31** Kcal 674 HC 88 Lip 23 Prot 28


Sopa de cocido

Cocido completo

Yogur natural

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot



Kcal HC Lip Prot

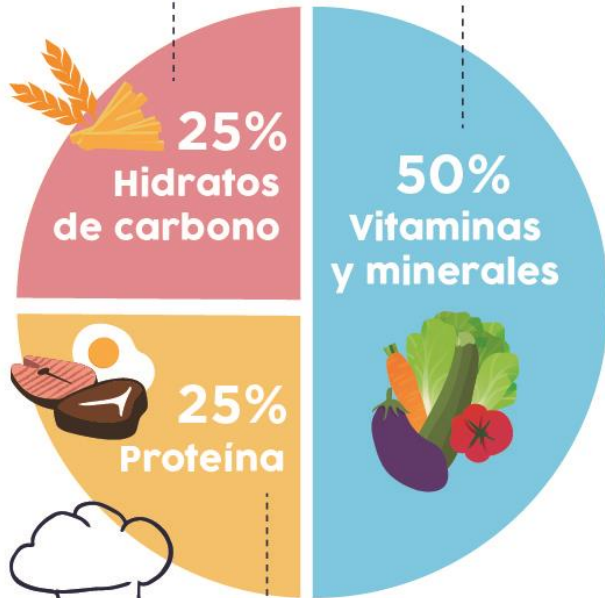


# Equilibra tu cena

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...

