

Menú de: OCTUBRE 2024 Sin leche

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



1 Kcal 582 HC 74 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional
Patatas asadas
Fruta de temporada

2 Kcal 620 HC 80 Lip 21 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Revuelto de huevo con patatas
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

3 Kcal 555 HC 65 Lip 19 Prot 21

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobado a la plancha
Lechuga naranja y maíz
Yogur/gelatina

4 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Judías verdes salteadas con zanahoria y patata
Macarrones con boloñesa
Fruta de temporada

7 Kcal 595 HC 69 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado
Patatas asadas
Fruta de temporada

8 Kcal 656 HC 77 Lip 21 Prot 39

Lentejas guisadas a la hortelana
Filete de pollo al curry
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

9 Kcal 706 HC 109 Lip 22 Prot 16

Arroz blanco con tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

10 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

11 Kcal 664 HC 91 Lip 36 Prot 16

Macarrones integrales con tomate casero
Solomillo de atún a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla
Gelatina/yogur de soja

14 Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada

15 Kcal 646 HC 106 Lip 15 Prot 20

Arroz blanco con tomate frito
Merluza enharinada
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

16 Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

17 Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa Maravilla
Filete de abadejo enharinado
Ensalada de lechuga y remolacha
Gelatina/yogur de soja

18 Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema Hortelana
Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón
Arroz blanco
Fruta de temporada

21 Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

22 Kcal 617 HC 88 Lip 17 Prot 27

Arroz con verduras y curry
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

23 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

24 Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Gelatina/yogur de soja

25 Kcal 747 HC 87 Lip 27 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahoria
Caldera de cerdo duroc en salsa
Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

28 Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Espaguetis integrales al pomodoro
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga con maíz, y zanahoria
Fruta de temporada

29 Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

Crema de zanahoria
Arroz con tomate y huevo frito
Fruta de temporada

30 Kcal 706 HC 109 Lip 16 Prot 22

Sopa de estrellas con verduras
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas
Yogur de soja/gelatina

31 Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 27

Guiso de patatas con calamares
Finger de pollo
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada



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.

OBJETIVO DEL MES: “ NO JUEGO CON LA COMIDA”