

## 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.

Fecha	Kcal	HC	Lip	Prot	Menú
2					
3					
4					1 2 3
5	567	74	18	27	Crema de verduras Filete de pollo asado con un punto de mostaza Arroz pilaf Fruta de temporada
6	614	88	14	33	Fusillin s/h i con tomate casero Abadejo con perejil Ensalada de lechuga y zanahoria  Yogur
9	567	83	19	15	Sopa s/h de fideos Cinta de lomo Ensalada de tomate y cebolla  Fruta de temporada
10	668	98	22	19	Arroz con tomate frito Nuggest Ensalada de lechuga y maíz  Helado
11	758	89	30	33	Alubias blancas estofadas al estilo tradicional/Ensalada alubias(Eso) Parmetier boloñesa  Fruta de temporada
12	598	70	23	27	Crema de zanahoria natural/Salmorejo (ESO) Magro de cerdo estofado Patatas asadas Fruta de temporada
13	707	96	22	31	Macarrones s/h al pomodoro (ensalada de pasta ESO) Supremas de merluza a la gallega Salteado bicolor Yogur
16	580	63	23	29	Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Albóndigas de cerdo en salsa Arroz blanco Fruta de temporada
17	753	89	31	29	Pasta s/h con tomate ,pasta tricolor ESO Hamburguesa a la plancha Ensalada lechuga y remolacha Yogur
18	738	90	29	29	Lentejas guisadas a la jardinera Finger de pollo Ensalada de tomate y cebolla Fruta de temporada
19	691	96	21	30	Arroz con tomate. Ensalada de arroz (ESO) Salmón a la plancha con ajo y perejil Menestra Gelatina
20	596	74	21	27	Crema de puerros Cuarto traseros de pollo con miel, romero y limón Patatas fritas Fruta de temporada
23	688	94	21	30	Macarrones s/h con salsa de tomate casera, ensalada de pasta(ESO) Merluza con ajos confitados Ensalada de lechuga y remolacha Yogur
24	598	79	14	24	Crema de calabaza natural, Salmorejo (ESO) Cinta de lomo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada
25	616	83	19	27	Arroz blanco con tomate frito Churrasquito de pollo con aliño de pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Helado
26	582	85	15	24	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada
27	649	73	24	35	Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada Caldera de cerdo Duroc en salsa Patata asada Fruta de temporada
30	622	90	17	26	Arroz negro con calamares Suprema de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada



OBJETIVO DEL MES: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER

