

## 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	HC	Lip	Prot

3	Kcal	HC	Lip	Prot

4	Kcal	HC	Lip	Prot

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	567	74	18	27

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	614	88	14	33

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	567	83	19	15

Sopa de fideos  
Tortilla de patatas  
Ensalada de tomate y cebolla  
  
Fruta de temporada

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	668	98	22	19

Arroz con tomate frito  
Nuggest  
Ensalada de lechuga y maíz  
  
Yogur de soja

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	758	89	30	33

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional/Ensalada alubias(Eso)  
Hamburguesa a la plancha  
  
Fruta de temporada

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	598	70	23	27

Crema de zanahoria natural/Salmorejo (ESO)  
Magro de cerdo estofado  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	707	96	22	31

Macarrones al pomodoro (ensalada de pasta ESO)  
Supremas de merluza a la gallega  
Salteado bicolor  
Yogur

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	580	63	23	29

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada  
Albóndigas de cerdo en salsa  
Arroz blanco  
Fruta de temporada

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	753	89	31	29

Fusilli con tomate ,pasta tricolor ESO  
Revuelto con salchichas  
Ensalada lechuga y remolacha  
  
Yogur de soja

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	738	90	29	29

Lentejas guisadas a la jardinera  
Fingger de pollo  
Ensalada de tomate y cebolla  
  
Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	691	96	21	30

Arroz con tomate. Ensalada de arroz (ESO)  
Salmón a la plancha con ajo y perejil  
Menestra  
Gelatina

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	596	74	21	27

Crema de puerros  
Cuarto traseros de pollo con miel, romero y limón  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

23	Kcal	HC	Lip	Prot
	688	94	21	30

Macarrones con salsa de tomate casera, ensalada de pasta(ESO)  
Merluza con ajos confitados  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur de soja

24	Kcal	HC	Lip	Prot
	598	79	14	24

Crema de calabaza natural, Salmorejo (ESO)  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

25	Kcal	HC	Lip	Prot
	616	83	19	27

Arroz blanco con tomate frito  
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Gelatina

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	582	85	15	24

Sopa de cocido  
Cocido completo  
  
Fruta de temporada

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	649	73	24	35

Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada  
Caldera de cerdo Duroc en salsa  
Patata asada  
Fruta de temporada

30	Kcal	HC	Lip	Prot
	622	90	17	26

Arroz negro con calamares  
Suprema de merluza en salsa marinera  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

	Kcal	HC	Lip	Prot

OBJETIVO DEL MES: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER

