

# Menú de: ENERO 2025 Sin gluten

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## VACACIONES NAVIDAD

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional



7

Kcal HC Lip Prot

**NO LECTIVO**

8

Kcal HC Lip Prot  
738 104 26 22

Macarrones s/g salteados con ajito y orégano  
Finger de pollo  
Verduritas dado  
Gelatina

9

Kcal HC Lip Prot  
732 73 36 29

Guisantes con ajito y cebolla pochada  
Parmentier con boloñesa  
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot  
613 75 22 28

Crema de verduras natural  
Caldera de cerdo duroc en salsa de orégano  
Patatas panaderas  
Fruta de temporada

13

Kcal HC Lip Prot  
634 92 18 25

Arroz blanco con tomate frito  
Supremas de merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur

14

Kcal HC Lip Prot  
582 85 15 24

Sopa de cocido fideos s/g  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

15

Kcal HC Lip Prot  
690 76 20 27

Crema de calabacín natural  
Albóndigas de cerdo con salsa de verduras  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

16

Kcal HC Lip Prot  
664 74 25 34

Lentejas guisadas con chorizo  
Huevos revueltos con jamón york  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

17

Kcal HC Lip Prot  
735 98 22 35

Espirales s/g a la carbonara con lardones de bacon  
Filete de pollo asado con un punto de mostaza, ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

20

Kcal HC Lip Prot  
622 90 17 26

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

21

Kcal HC Lip Prot  
582 74 21 24

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

22

Kcal HC Lip Prot  
620 80 21 27

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

23

Kcal HC Lip Prot  
555 65 19 31

Sopa de fideos s/g  
Cinta de lomo adobado plancha  
Ensalada lechuga, naranja y maíz  
Yogur

24

Kcal HC Lip Prot  
605 80 20 16

Salteado de judías verdes, zanahoria patata, rehogado con ajito y cebolla pochada  
Macarrones s/g boloñesa  
Fruta de temporada

27

Kcal HC Lip Prot  
706 109 22

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

28

Kcal HC Lip Prot  
582 85 15 24

Sopa de cocido fideos s/g  
Cocido tradicional completo  
Fruta de temporada

29

Kcal HC Lip Prot  
601 67 25 27

Crema de puerros natural  
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional  
Patatas asadas  
Helado

30

Kcal HC Lip Prot  
656 77 21 39

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

31

Kcal HC Lip Prot  
664 91 16 36

Macarrones s/g con salsa de queso Solomillo de atún/ abadejo(hasta 3º prim) a la plancha  
Ensalada de tomate y cebolla  
Yogur

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: ME LAVO LAS MANOS ANTES DE ENTRA AL COMEDOR

