

Menú de: ENERO 2025 Sin leche

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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.



7

Kcal HC Lip Prot

NO LECTIVO

8

Kcal HC Lip Prot
738 104 26 22

Macarrones salteados con ajito y orégano
Nuggets
Verduritas dado
Gelatina

9

Kcal HC Lip Prot
732 73 36 29

Guisantes con ajito y cebolla pochada
Hamburguesa de ternera
Patatas asadas
Fruta de temporada

10

Kcal HC Lip Prot
613 75 22 28

Crema de verduras natural
Caldero 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 de soja

14

Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

Sopa de cocido
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

Fusilli con salsa de tomate
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 con verduras
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

Alubias blancas 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 caracolas
Cinta de lomo adobado plancha
Ensalada lechuga, naranja y maíz
Yogur de soja

24

Kcal HC Lip Prot
605 80 20 16

Salteado de judías verdes, zanahoria patata, rehogado con ajito y cebolla
Pochada
Macarrones 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
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
Gelatina

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 integrales con tomate
Solomillo de atún a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur de soja

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

