

Menú de: ENERO 2025 Sin pescado

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 ajo y orégano
Nuggets
Verduras dado
Gelatina

9

Kcal	HC	Lip	Prot
732	73	36	29

Guisantes salteados
Parmentier con boloñesa

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
Filete de pollo asado en su jugo
Ensalada de lechuga y aceitunas

Yogur

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 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 con verduras
Jamón de Sajonia a la plancha
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

24

Kcal	HC	Lip	Prot
605	80	20	16

Salteado de judías verdes, zanahoria patata, rehogado con ajo 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
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 integrales con salsa cre
Pollo en adobo
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

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

