

# Menú de: FEBRERO 2025 Sin huevo

## Lunes

**3** Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla  
Albóndigas de cerdo en salsa  
Patatas fritas

Fruta de temporada

**10** Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Espirales s/h con salsa de tomate casera  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

**17** Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Espaguetis s/h al pomodoro  
Suprema de salmón al horno  
Lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

**24** Kcal 748 HC 93 Lip 29 Prot 28

Arroz con champiñones  
Filete de abadejo en tempura  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

**3** Kcal HC Lip Prot

**No lectivo**

## Martes

**4** Kcal 724 HC 106 Lip 23 Prot 24

Arroz blanco con tomate frito  
Varitas de merluza en tempura caseras  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**11** Kcal 625 HC 90 Lip 17 Prot 27

Arroz al curry con verduras  
Churrasquito de pollo al pimentón  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

**18** Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 27

Guiso de patatas con calamares  
San Jacobo de jamón casero s/h  
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

**25** Kcal 686 HC 82 Lip 26 Prot 31

Alubias guisadas con calabaza  
Finger de pollo caseros  
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

## Miércoles

**5** Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional  
Filete de pollo asado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**12** Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido fideos s/h  
Cocido completo  
Fruta de temporada

**19** Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

Crema de zanahoria natural  
Arroz con salsa de tomate y cinta de lomo a la plancha

Fruta de temporada

**26** Kcal 751 HC 67 Lip 40 Prot 29

Guisantes salteados con ajo y cebolla  
Hamburguesa a la plancha  
Patatas asadas  
Helado

## Jueves

**6** Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa fideos s/h  
Filete de abadejo en tempura  
Ensalada de lechuga y remolacha

Yogur

**13** Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza  
Pinchito de pollo en adobo  
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

**20** Kcal 622 HC 84 Lip 20 Prot 24

Sopa de fideos s/h con juliana de verduras  
Hamburguesa de ternera  
Patatas fritas crujientes  
Fruta de temporada

**27** Kcal 693 HC 86 Lip 29 Prot 22

Macarrones s/h salteados con aceite, ajo y orégano  
Pollo asado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

## Viernes

**7** Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema hortelana  
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón  
Arroz blanco  
Fruta de temporada

**14** Kcal 748 HC 85 Lip 28 Prot 39

Lentejas guisadas con zanahoria  
Estofado de cerdo con salsa española  
Salteado con verduras dado  
Fruta de temporada

**21** Kcal 634 HC 78 Lip 18 Prot 38

Lentejas guisadas a la jardinera  
Cuarto trasero de pollo en su jugo  
Ensalada de lechuga y tomate

Fruta de temporada

**28** Kcal HC Lip Prot

**No lectivo**



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.

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A MIS COMPAÑEROS