



## Lunes

1



## Martes

2

**FESTIVO**

## Miércoles

3

Judías verdes rehogadas con patatas  
Salchichas de pollo encbolladas  
Ensalada de tomate con orégano  
yogur

## Jueves

4

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

## Viernes

5

Crema de calabaza  
Huevos revueltos de calabacín y queso  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

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

8

Macarrones con hierbas aromáticas  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga ,zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

9

Patatas guisadas con chistorra  
Churrasquito de pollo con pimentón  
Ensalada de tomate y lechuga  
Fruta de temporada

10

Lentejas con arroz integral  
San Jacobo de jamón y queso  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

11

Crema vichy  
Arroz con salsa tomate y huevo frito  
Fruta de temporada

12

Sopa de estrellas  
Magro de cerdo al estilo tradicional  
Patatas panadera  
Yogur

15

**FESTIVO LOCAL**

16

Guisantes salteados  
Huevos fritos  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

17

Alubias blancas con calabaza  
Filete ruso a la plancha  
Ensalada de tomate ,cebolla y orégano  
Fruta de temporada

18

Coditos con salsa napolitana y queso  
Abadejo a la dorada  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

19

Crema de verduras al natural  
Caldera de cerdo duroc en salsa con orégano  
Cous cous salteado  
Yogur

22

Arroz blanco con tomate  
Lomos de jurel al horno con limón  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

23

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Yogur

24

Fusilli carbonara con bacón  
Buñuelos de bacalao al horno  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

25

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

26

Crema de calabacín  
Filete de pollo en su punto de mostaza  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

29

Paella de verduras  
Merluza al horno con picada de perejil  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

30

Judías verdes salteadas con jamón  
Wok de espaguetis integrales con cerdo, verduras y soja  
Fruta de temporada

31

Alubias blancas a la jardinera  
Bacalao empanado  
Ensalada de lechuga, naranja y maíz  
Helado

1

Kcal HC Lip Prot

2

Kcal HC Lip Prot

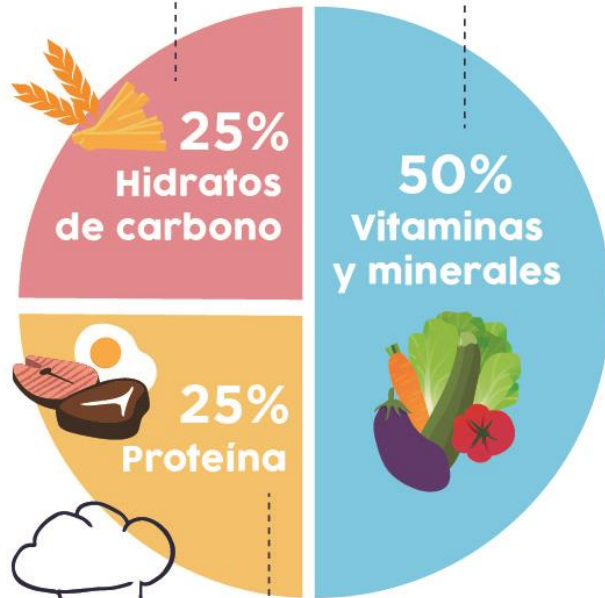


# Equilibra tu cena

PATATA  
PASTA  
ARROZ



VERDURAS  
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

## Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

## Es recomendable cenar...

