

Menú de: OCTUBRE 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



1

Kcal	HC	Lip	Prot
582	74	21	24

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

2

Kcal	HC	Lip	Prot
620	80	21	27

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

3

Kcal	HC	Lip	Prot
555	65	19	21

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobado a la plancha
Lechuga naranja y maíz
Yogur

4

Kcal	HC	Lip	Prot
605	80	20	16

Judías verdes salteadas con zanahoria y patata
Canelones de carne con bechamel
Fruta de temporada

7

Kcal	HC	Lip	Prot
595	69	23	27

Crema de puerros natural
Magro de cerdo estofado
Patatas asadas
Fruta de temporada

8

Kcal	HC	Lip	Prot
656	77	21	39

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

9

Kcal	HC	Lip	Prot
706	109	22	16

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

10

Kcal	HC	Lip	Prot
582	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

11

Kcal	HC	Lip	Prot
664	91	36	16

Macarrones integrales con salsa de queso
Solomillo de atún a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla
Yogur

14

Kcal	HC	Lip	Prot
677	67	31	29

Brócoli rehogado
Albóndigas de cerdo en salsa
Patatas fritas
Fruta de temporada

15

Kcal	HC	Lip	Prot
646	106	15	20

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

16

Kcal	HC	Lip	Prot
696	75	29	34

Alubias blancas estofadas
Huevos revueltos con jamón y queso
Ensalada de tomate y lechuga
Fruta de temporada

17

Kcal	HC	Lip	Prot
591	71	21	29

Sopa Maravilla
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

18

Kcal	HC	Lip	Prot
545	75	15	26

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

21

Kcal	HC	Lip	Prot
593	91	14	26

Fusilli con salsa de tomate casera
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

22

Kcal	HC	Lip	Prot
617	88	17	27

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

23

Kcal	HC	Lip	Prot
582	85	15	24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

24

Kcal	HC	Lip	Prot
627	78	26	17

Crema de calabaza
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

25

Kcal	HC	Lip	Prot
747	87	27	39

Lentejas guisadas con zanahoria
Caldera de cerdo duroc en salsa
Salteado de verduras dado
Fruta de temporada

28

Kcal	HC	Lip	Prot
674	82	22	33

Espaguetis integrales al pomodoro
Salmón al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga con maíz, y zanahoria
Fruta de temporada

29

Kcal	HC	Lip	Prot
661	96	23	16

Crema de zanahoria
Arroz con tomate y huevo frito
Fruta de temporada

30

Kcal	HC	Lip	Prot
706	109	16	22

Sopa de estrellas con verduras
Hamburguesa de ternera
Patatas fritas
Helado

31

Kcal	HC	Lip	Prot
665	85	24	27

Guiso de patatas con calamares
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

FESTIVO

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: “ NO JUEGO CON LA COMIDA”