

# Menú de: ENERO 2025

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.



7

	Kcal	HC	Lip	Prot
NO LECTIVO	738	104	26	22

13 Arroz blanco con tomate frito

Supremas de merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur

20 Arroz negro con calamares  
Supremas de merluza con salsa marinera  
Ensalada lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

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

14

	Kcal	HC	Lip	Prot
Sopa de cocido Cocido tradicional completo Fruta de temporada	582	85	15	24

21

	Kcal	HC	Lip	Prot
Crema de verduras natural Ragout de pollo guisado al estilo tradicional Patatas asadas Fruta de temporada	582	74	21	24

22

	Kcal	HC	Lip	Prot
Alubias blancas guisadas a la jardinera Revuelto de huevo con patatas Ensalada lechuga y remolacha Fruta de temporada	620	80	21	27

28

	Kcal	HC	Lip	Prot
Sopa de cocido Cocido tradicional completo Fruta de temporada	582	85	15	24

29

	Kcal	HC	Lip	Prot
Crema de puerros natural Magro de cerdo estofado al estilo tradicional Patatas asadas Helado	601	67	25	27

8

	Kcal	HC	Lip	Prot
Macarrones salteados con ajito y orégano Nuggets Verduritas dado Gelatina	738	104	26	22

15

	Kcal	HC	Lip	Prot
Crema de calabacín natural Albóndigas de cerdo con salsa de verduras Patatas fritas crujientes Fruta de temporada	690	76	20	27

23

	Kcal	HC	Lip	Prot
Sopa de caracolas Cinta de lomo adobado plancha Ensalada lechuga, naranja y maíz Yogur	555	65	19	31

30

	Kcal	HC	Lip	Prot
Lentejas guisadas a la hortelana Filete de pollo asado al curry Ensalada lechuga y aceitunas Fruta de temporada	656	77	21	39

9

	Kcal	HC	Lip	Prot
Guisantes con ajito y cebolla pochada Parmentier con boloñesa Fruta de temporada	732	73	36	29

24

	Kcal	HC	Lip	Prot
Salteado de judías verdes, zanahoria patata, rehogado con ajito y cebolla pochada Canelones de carne asada al gratén Fruta de temporada	605	80	20	16

31

	Kcal	HC	Lip	Prot
Macarrones integrales con salsa cremosa de queso Solomillo de atún a la plancha Ensalada de tomate y cebolla Yogur	664	91	16	36



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

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.