

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

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.

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		
<b>2</b>						<b>3</b>					<b>4</b>					<b>5</b>	567	74	18	27	<b>6</b>	614	88	14	33	
											1 2 3					Crema de verduras Filete de pollo asado con un punto de mostaza Arroz pilaf Fruta de temporada					Fusillini con tomate casero Abadejo con perejil Ensalada de lechuga y zanahoria  Yogur					
<b>9</b>	567	83	19	15	<b>10</b>	668	98	22	19	<b>11</b>	758	89	30	33	<b>12</b>	598	70	23	27	<b>13</b>	707	96	22	31		
Sopa de fideos Tortilla de patatas Ensalada de tomate y cebolla  Fruta de temporada					Arroz con tomate frito Nuggest Ensalada de lechuga y maíz  Helado	Alubias blancas estofadas al estilo tradicional/Ensalada alubias(Eso) Parmetier boloñesa  Fruta de temporada	Crema de zanahoria natural/Salmorejo (ESO) Magro de cerdo estofado Patatas asadas Fruta de temporada	Macarrones al pomodoro (ensalada de pasta ESO) Supremas de merluza a la gallega Salteado bicolor Yogur																		
<b>16</b>	580	63	23	29	<b>17</b>	753	89	31	29	<b>18</b>	738	90	29	29	<b>19</b>	691	96	21	30	<b>20</b>	596	74	21	27		
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Albóndigas de cerdo en salsa Arroz blanco Fruta de temporada					Fusilli con tomate ,pasta tricolor ESO Revuelto con salchichas Ensalada lechuga y remolacha  Yogur	Lentejas guisadas a la jardinera Croquetas de jamón y empanadillas de atún Ensalada de tomate y cebolla Fruta de temporada	Arroz con tomate. Ensalada de arroz (ESO) Salmón a la plancha con ajo y perejil Menestra Gelatina	Crema de puerros Cuarto traseros de pollo con miel, romero y limón Patatas fritas Fruta de temporada																		
<b>23</b>	688	94	21	30	<b>24</b>	598	79	14	24	<b>25</b>	616	83	19	27	<b>26</b>	582	85	15	24	<b>27</b>	649	73	24	35		
Macarrones con salsa de tomate casera, ensalada de pasta(ESO) Merluza con ajos confitados Ensalada de lechuga y remolacha Yogur					Crema de calabaza natural, Salmorejo (ESO) Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Arroz blanco con tomate frito Churrasquito de pollo con aliño de pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Helado	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada	Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada Caldera de cerdo Duroc en salsa Patata asada Fruta de temporada																		
<b>30</b>	622	90	17	26																						
Arroz negro con calamares Suprema de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada																										

OBJETIVO DEL MES: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER

