

Lunes

2 Kcal 601 HC 73 Lip 22 Prot 27

Crema de calabaza natural
Albóndigas de cerdo en salsa
Arroz pilaf

Fruta de temporada

9 Kcal 649 HC 85 Lip 21 Prot 26

Fusilli con salsa de tomate casera
Filete de merluza al horno con perejil
Ensalada de lechuga y aceitunas

Fruta de temporada

16 Kcal 706 HC 77 Lip 31 Prot 27

Guisantes salteados
Carrillera de cerdo en salsa española
Coditos salteados
Fruta de temporada

23 Kcal 736 HC 105 Lip 25 Prot 24

Risotto meloso de setas
Croquetas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y aceituna
Fruta de temporada



Martes

3 Kcal 693 HC 88 Lip 22 Prot 32

Espaguetis integrales con salsa italiana
Filete de abadejo en tempura
Ensalada de lechuga y remolacha
Fruta de temporada

10 Kcal 705 HC 91 Lip 25 Prot 28

Paella de verduras
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz

Yogur

17 Kcal 744 HC 105 Lip 24 Prot 28

Arroz blanco salteado
Chili con carne
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

24 Kcal 564 HC 80 Lip 16 Prot 25

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Miércoles

4 Kcal 714 HC 81 Lip 30 Prot 28

Pisto con huevos
Garbanzos salteados con carne

Fruta de temporada

11 Kcal 583 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada

18 Kcal 739 HC 92 Lip 27 Prot 32

Espaguetis integrales al pomodoro
Dorado al horno
Ensalada tricolor

Fruta de temporada

25 Kcal 614 HC 76 Lip 22 Prot 27

Crema de verduras al natural
Lomo de cerdo asado en salsa cítrica de naranja
Arroz pilaf
Helado/Fruta de temporada

Jueves

5 Kcal 641 HC 89 Lip 17 Prot 33

Arroz a banda
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

12 Kcal 636 HC 65 Lip 28 Prot 29

Brócoli rehogado con ajo y cebolla
Filete de pollo asado al curry
Patatas fritas

Fruta de temporada

19 Kcal 664 HC 74 Lip 23 Prot 41

Lentejas guisadas con chorizo
Cuarto trasero asado en su jugo
Ensalada de lechuga y zanahoria

Fruta de temporada

26 Kcal 737 HC 95 Lip 26 Prot 28

Alubias blancas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate

Yogur

Viernes

6 Kcal 656 HC 71 Lip 26 Prot 34

Alubias blancas a la jardinera
Huevos revueltos con queso
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Yogur

13 Kcal 684 HC 90 Lip 24 Prot 24

Lentejas con zanahorias
Tortilla de patata
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

20 Kcal 720 HC 70 Lip 39 Prot 23

Crema de zanahoria
Huevos a la plancha
Patatas fritas crujientes

Fruta de temporada

27 Kcal 664 HC 86 Lip 22 Prot 27

Macarrones integrales con salsa de tomate casera
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada



OBJETIVO DEL MES: SOY PUNTUAL CON EL HORARIO DEL COMEDOR

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Real Decreto 315/2025, de 15 de abril, por el que se establecen normas de desarrollo de la Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición, para el fomento de una alimentación saludable y sostenible en centros educativos.

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.