

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>6</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Lentejas con patata y zanahoria</i> <i>Albóndigas de ternera a la jardinera</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Yogur o fruta</i>	<b>7</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de ave</i> <i>Filete de pechuga de pollo en salsa</i> <i>Patatas panaderas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<b>8</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de calabaza</i> <i>Rabas de calamar empanadas</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Fruta de temporada</i>	<b>9</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Ensalada de pasta con atún</i> <i>Lomo de cerdo asado</i> <i>Champiñones salteados</i> <i>Fruta de temporada</i>	<b>10</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella de carne</i> <i>Filete de merluza a la plancha</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Yogur o fruta</i>
Kcal 1192 Prot 58 Lip 45 HC 140	Kcal 1079 Prot 36 Lip 57 HC 105	Kcal 1147 Prot 53 Lip 53 HC 115	Kcal 1198 Prot 49 Lip 69 HC 96	Kcal 1172 Prot 61 Lip 57 HC 104
<b>13</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Macarrones con chorizo</i> <i>Salmón a la plancha</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Yogur o fruta</i>	<b>14</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de verduras</i> <i>Pincho moruno adobado a la plancha</i> <i>Patatas revolconas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<b>15</b> <div style="font-size: 1.5em; font-weight: bold; color: #ffcc00;">NO LECTIVO</div>	<b>16</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Arroz tres delicias</i> <i>Filete de merluza rebozado casero</i> <i>Ensalada de lechuga y tomate</i> <i>Helado sabor o fruta</i>	<b>17</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta de temporada</i>
Kcal 1106 Prot 48 Lip 52 HC 112	Kcal 1177 Prot 31 Lip 69 HC 109		Kcal 1214 Prot 58 Lip 50 HC 132	Kcal 1172 Prot 44 Lip 44 HC 151
<b>20</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella de carne</i> <i>Lomo de Sajonia a la plancha</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>	<b>21</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Judías blancas estofadas</i> <i>Ragout de pavo en salsa</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Yogur o fruta</i>	<b>22</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de verduras con estrellitas</i> <i>Bacalao rebozado casero</i> <i>Pisto manchego</i> <i>Fruta de temporada</i>	<b>23</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Ensalada campera</i> <i>Filete de pechuga de pollo empanado</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Yogur o fruta</i>	<b>24</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de coliflor</i> <i>Lomo de atún en salsa verduras</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Fruta de temporada</i>
Kcal 1253 Prot 50 Lip 77 HC 89	Kcal 1163 Prot 60 Lip 57 HC 102	Kcal 1043 Prot 55 Lip 23 HC 154	Kcal 1158 Prot 54 Lip 58 HC 106	Kcal 1257 Prot 71 Lip 56 HC 117
<b>27</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Fideüa de carne</i> <i>Merluza a la romana</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Helado sabor o fruta</i>	<b>28</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Vichyssoise</i> <i>Contramuslo de pollo asado en su jugo</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<b>29</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Espaguettis a la carbonara</i> <i>Salmón a la plancha</i> <i>Judías verdes rehogadas</i> <i>Yogur o fruta</i>	<b>30</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Ensalada de garbanzos</i> <i>Tortilla de patatas</i> <i>Ensalada de lechuga y remolacha</i> <i>Fruta de temporada</i>	<b>31</b> <i>Buffet de ensalada</i> <i>Arroz con salsa de tomate</i> <i>Rotí de pavo al horno</i> <i>Salteado campero</i> <i>Fruta de temporada</i>
Kcal 1302 Prot 87 Lip 49 HC 128	Kcal 1246 Prot 60 Lip 73 HC 88	Kcal 1262 Prot 48 Lip 67 HC 116	Kcal 1253 Prot 58 Lip 62 HC 115	Kcal 1089 Prot 48 Lip 61 HC 107

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Las recomendaciones de cenas se pueden consultar en la web del colegio

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.

Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.