



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>3</u>	<u>4</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	<u>2</u>
NO LECTIVO	Buffet de ensalada Macarrones a la Amatriciana Rabas de calamar empanadas Ensalada mixta Fruta de temporada	Buffet de ensalada Crema de puerros Contramuslo de pollo asado en su jugo Patatas fritas Fruta de temporada	Buffet de ensalada Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	Buffet de ensalada Paella de pollo Lomo de atún a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur o fruta
	Kcal:949 Prot:34 Lip: 27 HC:134	Kcal:857 Prot: 33 Lip:36 HC:93	Kcal:876 Prot:38 Lip:21 HC:123	Kcal:1138 Prot:39 Lip:55 HC:119
<u>10</u>	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>
NO LECTIVO	Buffet de ensalada Lentejas con patata y zanahoria Canelones de carne con bechamel Salteado campero Yogur o fruta	Buffet de ensalada Arroz al horno con magro Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Buffet de ensalada Judías blancas con chorizo Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur o fruta	Buffet de ensalada Sopa de verduras con estrellitas Salmón a la plancha Judías verdes rehogadas Fruta de temporada
	Kcal:1083 Prot:61 Lip:40 HC:112	Kcal:1005 Prot:28 Lip:39 HC:129	Kcal:1042 Prot:45 Lip:49 HC:94	Kcal:1152 Prot:47 Lip:59 HC:99
<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>
Buffet de ensalada Espaguetis boloñesa Atún con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Buffet de ensalada Lentejas estofadas Tortilla de patatas Brócoli rehogado Fruta de temporada	Buffet de ensalada Patatas guisadas con magro Salmón a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada	Buffet de ensalada Sopa de cocido Cocido completo Yogur o fruta	Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate Ventresca de bacalao rebozada casera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada
Kcal:1107 Prot:47 Lip:44 HC:123	Kcal:1143 Prot:42 Lip:49 HC:120	Kcal:1023 Prot:32 Lip:46 HC:112	Kcal:860 Prot:44 Lip:26 HC:105	Kcal:928 Prot:33 Lip:28 HC:131
<u>24</u>	<u>25</u>	<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>
Buffet de ensalada Crema de coliflor Estofado de ternera a la jardinera Patatas fritas Fruta de temporada	JORNADA GASTRONOMICA ALEMANA Kartoffelsalat (ensalada de patata) Spätzle (pasta alemana) Würstchen mit Kartoffelpüree (salchichas típicas con puré de patata) Postre - Apfelstrudel (pastel de manzana)	Buffet de ensalada Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha Ensalada mixta Yogur o fruta	Buffet de ensalada Sopa de ave con conchitas Jamoncitos de pollo a la barbacoa Salteado campero Fruta de temporada	Buffet de ensalada Crema de calabaza Albóndigas de ternera a la jardinera Patatas panaderas Yogur o fruta
Kcal:914 Prot:40 Lip:48 HC:73	Kcal:1139 Prot:40 Lip:36 HC:155	Kcal:932 Prot:31 Lip:23 HC:145	Kcal:921 Prot:37 Lip:44 HC:87	Kcal:1045 Prot:45 Lip:55 HC:88

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