



3º Y 4º ESO, BACHILLERATO

ENERO 2026



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<u>1</u>			<u>8</u>	<u>9</u>
			Buffet de ensalada Macarrones a la napolitana Rabas de calamar empanadas Salteado campero Yogur o fruta	Buffet de ensalada Patatas guisadas con magro y verduras Tortilla francesa con jamón Ensalada mixta Fruta de temporada
			Kcal:650 P:24 L:18 HC:92	Kcal:602 P:17 L:28 HC:66
<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	<u>15</u>	<u>16</u>
Buffet de ensalada Sopa de verduras con estrellitas Pavo al curry Patatas fritas Fruta de temporada	Buffet de ensalada Crema de verduras Albóndigas a la jardinera Arroz pilaf Yogur o fruta	Buffet de ensalada Espaguetis a la boloñesa Salmón a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	Buffet de ensalada Sopa de cocido Cocido completo Yogur o fruta	Buffet de ensalada Judías verdes con patata Filete de pechuga de pollo empanado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada
Kcal:602 P:18 L:24 HC:75	Kcal:639 P:30 L:23 HC:75	Kcal:738 P:31 L:30 HC:82	Kcal:584 P:25 L:14 HC:82	Kcal:647 P:21 L:32 HC:64
<u>19</u>	<u>20</u>	<u>21</u>	<u>22</u>	<u>23</u>
Buffet de ensalada Espirales a la crema de queso Pincho moruno de pollo a la plancha Salteado campero Yogur o fruta	Buffet de ensalada Crema de calabaza Ragout de pavo en salsa Patata panadera Fruta de temporada	Buffet de ensalada Arroz con salsa de tomate Bacalao a la romana Ensalada mixta Yogur o fruta	Buffet de ensalada Sopa de ave con conchitas Magro de cerdo agridulce Champiñones salteados Fruta de temporada	Buffet de ensalada Alubias blancas con patata y zanahoria Filete de merluza a la plancha Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada
Kcal:696 P:30 L:23 HC:86	Kcal:659 P:20 L:27 HC:78	Kcal:619 P:22 L:18 HC:87	Kcal:706 P:31 L:39 HC:53	Kcal:605 P:27 L:16 HC:79
<u>26</u>	<u>27</u>	<u>28</u>	<u>29</u>	<u>30</u>
Buffet de ensalada Lentejas estofadas Salmón a la plancha Pisto Yogur o fruta	Buffet de ensalada Paella de carne Contramuslo de pollo asado en su jugo Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Buffet de ensalada Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	Buffet de ensalada Crema de calabacín Carrillera de cerdo guisada en su salsa Patatas fritas Yogur o fruta	Buffet de ensalada Fideña de carne Lomo de atún a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada
Kcal:673 P:36 L:32 HC:54	Kcal:625 P:24 L:22 HC:79	Kcal:584 P:25 L:14 HC:82	Kcal:729 P:30 L:49 HC:38	Kcal:668 P:27 L:24 HC:81



ARTURO SORIA
Colegio