

LUNES 2

Lentejas con Chorizo ⚠️
 Crema de Verduras
 Tortilla Española ☺️
 Escalopines en Salsa
 Ens de Lechuga y Tomate 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍏
 943 Kcal. 38,03 g Prot. 82,59g H.C. 46,82 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

MARTES 3

Arroz con Tomate
 Espinacas con Patatas
 Lomo a la Plancha
 Bacalao a la Riojana 🐟
 Ensalada Mixta 🍷
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏
 738 Kcal. 35,62g Prot. 81,07g H.C. 29,38g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 4

Espirales a la Napolitana 🍏☺️
 Salteado Campestre
 Merluza Enharinada 🐟🍏
 Magro al Ajillo
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
 891 Kcal. 36,81g Prot. 93,46g H.C. 38,95g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

JUEVES 5

Crema de Verduras
 Ensalada Alemana 🍷
 Contramuslo de Pollo
 Bienmesabe 🐟🍏☺️
 Patatas Fritas
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏
 733 Kcal. 31,01g Prot. 57,63g H.C. 40,65g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

VIERNES 6

Sopa de Lluvia 🍏☺️
 Trío de Verduras
 Albóndigas a la Jardinera ⚠️
 Platija a la Espalda 🐟
 Verduritas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
 744 Kcal. 24g Prot. 77,88g H.C. 32,05g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

LUNES 9

Acelgas con Patatas 🍏
 Crema de Verduras
 Paella Mixta 🐟🍷☺️
 Filete Ruso
 Ens de Lechuga y Maiz 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍏
 775 Kcal. 35,36g Prot. 102,45g H.C. 34,55g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pavo

MARTES 10

Crema de Puerros
 Guisantes a la Francesa
 Cinta de Lomo a la Plancha
 Merluza a la Meuniere 🐟🍏
 Patatas Fritas
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏
 673 Kcal. 32,14g Prot. 54,99g H.C. 34,65g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 11

Sopa de Cocido 🍏☺️
 Repollo al Ajoarriero
 Cocido Completo
 Atún Encebollado 🐟
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
 781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

NO LECTIVO

LUNES 16

Espaguetis con Chorizo 🍏☺️⚠️
 Duo de Verduras
 Gallo San Pedro a la Plancha 🐟
 Blanqueta de Magro
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍏
 662 Kcal. 35g Prot. 56,35g H.C. 31,29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Ternera

MARTES 17

Sopa de Estrellas 🍏☺️
 Coliflor con Mahonesa
 Jamoncitos de Pollo al Limón
 Merluza a la Vizcaína 🐟
 Verduritas Dado
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏
 653 Kcal. 29,38g Prot. 65,06g H.C. 30,75g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 18

Judías Blancas Estofadas
 Berenjenas a la Miel 🍏☺️
 Tortilla de Queso 🍏🍷
 Roti de Pavo ⚠️
 Ensalada Mixta 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
 944 Kcal. 47,44g Prot. 64,42g H.C. 50,35g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

JUEVES 19

Arroz a la Milanesa
 Alcachofas con Jamón
 Merluza a la Vasca 🐟🍷☺️
 Merluza a la Andaluza 🐟🍏
 Guisantes Salteados
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏
 829 Kcal. 37,58g Prot. 89,48g H.C. 37,88g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

VIERNES 20

Crema de Calabaza
 Panache de verduras
 Fritura Variada 🍏☺️⚠️
 Calamares en su Tinta 🐟
 Patatas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
 749 Kcal. 12,46g Prot. 85,18g H.C. 37,14g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

LUNES 23

Judías Verdes a la Portuguesa
 Ensalada del Chef 🍷
 Albóndigas con Tomate ⚠️
 Abadejo a la Molinera 🐟🍏
 Arroz Pilaf
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍏
 837 Kcal. 30,15g Prot. 74,81g H.C. 37,88g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 24

Macarrones Amatriciana 🍏☺️
 Pisto Manchego
 Supremas de Merluza 🍏☺️🐟⚠️
 Abadejo en Salsa 🐟
 Ens de Lechuga y Tomate 🍷
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏
 893 Kcal. 30,07g Prot. 93,68g H.C. 42,99g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 25

Arroz con Pollo y Verduras
 Brócoli Gratinado
 Tortilla de Calabacín 🍏☺️
 Hamburguesa a la Plancha ⚠️
 Ensalada Mixta 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
 982 Kcal. 32,09g Prot. 95,86g H.C. 49,89g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

JUEVES 26

Crema de Calabacín
 Menestra de Verduras
 Escalopines en Salsa
 Bacalao al Pil-Pil 🐟
 Patatas Dado
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏
 608 Kcal. 33,42g Prot. 47,73g H.C. 29,9g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Huevo

VIERNES 27

Lentejas con Calabaza
 Parrillada de Verduras
 Filete de Pollo a la Plancha
 Huevos Revueltos con Atún 🍏🐟
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
 780 Kcal. 39,45g Prot. 78,69g H.C. 29,59g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 30

Arroz a la Boloñesa
 Verduras a la Provenzal
 Lomo a la Plancha
 Filete de Merluza Empanado 🐟🍏☺️
 Ensalada Mixta 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍏
 826 Kcal. 39,38g Prot. 89,45g H.C. 33,15g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

MARTES 31

Judías Pintas Guisadas
 Crema Dubarry
 Pollo Asado
 Bacalao Orly 🐟🍏☺️
 Zanahoria Baby
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏
 667 Kcal. 38,91g Prot. 66,28g H.C. 23,85g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

Blank menu box

Blank menu box

Blank menu box

LEYENDA

- 🍏 - cacahuete
- 🍷 - altramuzes
- 🍏☺️ - gluten
- 🐟 - pescado
- 🍏 - mostaza
- 🐟☺️ - frutos de cáscara
- 🍏☺️🐟 - crustáceos
- 🍏☺️🍷 - apio
- 🍏☺️🍏 - leche
- 🍏☺️🍏☺️ - soja
- 🍏☺️🍏☺️ - sésamo
- 🍏☺️🍏☺️🍏 - puede contener trazas de varios alérgenos
- 🍏☺️🍏☺️🍏☺️ - sulfitos

Primaria y Secundaria

