







LUNES 2

Lentejas con Chorizo 
Tortilla Española 
Ens de Lechuga y Tomate 
Fruta Temporada. Pan y Agua 
755 Kcal. 30,43g Prot. 66,07g H.C. 37,46g Lip.





SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 3

Arroz con Tomate
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta 
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 
646 Kcal. 22,08g Prot. 65,87g H.C. 32g Lip.


SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 4

Espirales a la Napolitana 
Merluza Enharinada 
Ens de Lechuga y Zanah 
Fruta Temporada. Pan y Agua 
713 Kcal. 29,47g Prot. 74,7g H.C. 31,17g Lip.




SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 5

Crema de Verduras
Contramuslo de Pollo
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 
586 Kcal. 24,8g Prot. 46,11g H.C. 32,51g Lip.





SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 6

Sopa de Lluvia 
Albóndigas a la Jardinera 
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 
596 Kcal. 19,2g Prot. 62,31g H.C. 25,65g Lip.


SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 9

Acelgas con Patatas 
Paella Mixta 
Ens de Lechuga y Maiz 
Fruta Temporada. Pan y Agua 
602 Kcal. 28,3g Prot. 81,96g H.C. 27,66g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pavo

MARTES 10

Crema de Puerros
Cinta de Lomo a la Plancha
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 
539 Kcal. 25,72g Prot. 43,99g H.C. 27,72g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 11

Sopa de Cocido 
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua 
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado





JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13



NO LECTIVO

LUNES 16

Espaguetis con Chorizo 
Gallo San Pedro a la Plancha 
Ens de Lechuga y Zanah 
Fruta Temporada. Pan y Agua 
529 Kcal. 28,01g Prot. 45,08g H.C. 25,05g Lip.




SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 17

Sopa de Estrellas 
Jamoncitos de Pollo al Limón
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 
522 Kcal. 23,51g Prot. 52,05g H.C. 24,59g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 18

Judías Blancas Estofadas
Tortilla de Queso 
Ensalada Mixta 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
755 Kcal. 37,96g Prot. 51,54g H.C. 40,28g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 19

Arroz a la Milanesa
Merluza a la Vasca 
Guisantes Salteados
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 
663 Kcal. 30,06g Prot. 71,58g H.C. 30,29g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 20

Crema de Calabaza
Fritura Variada 
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 
599 Kcal. 9,98g Prot. 68,15g H.C. 29,72g Lip.





SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 23

Judías Verdes a la Portuguesa
Albóndigas con Tomate 
Arroz Pilaf
Fruta Temporada. Pan y Agua 
670 Kcal. 24,13g Prot. 59,85g H.C. 30,31g Lip.




SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 24

Macarrones Amatriciana 
Supremas de Merluza 
Ens de Lechuga y Tomate 
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 
714 Kcal. 24,06g Prot. 74,95g H.C. 34,4g Lip.


SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 25

Arroz con Pollo y Verduras
Tortilla de Calabacín 
Ensalada Mixta 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
786 Kcal. 25,68g Prot. 76,68g H.C. 39,91g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 26

Crema de Calabacín
Escalopines en Salsa
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 
487 Kcal. 26,74g Prot. 38,19g H.C. 23,93g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

VIERNES 27

Lentejas con Calabaza
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
624 Kcal. 31,56g Prot. 62,95g H.C. 23,68g Lip.


SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 30

Arroz a la Boloñesa
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta 
Fruta Temporada. Pan y Agua 
661 Kcal. 31,51g Prot. 71,56g H.C. 26,52g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 31

Judías Pintas Guisadas
Pollo Asado
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 
533 Kcal. 31,14g Prot. 53,03g H.C. 19,08g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

-  - cacahuete
-  - altramuzes
-  - gluten
-  - pescado
-  - mostaza
-  - frutos de cáscara
-  - huevo
-  - apio
-  - crustáceos
-  - soja
-  - sésamo
-  - leche
-  - moluscos
-  - sulfitos
-  - puede contener trazas de varios alérgenos

Infantil

