

Blank menu box for the first day.

Blank menu box for the first day.

MIÉRCOLES 1
FESTIVO

JUEVES 2
Crema de Zanahorias
Guisantes con Bacon
Merluza a la Meuniere
Filete Ruso
Patatas al Vapor
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
743 Kcal. 32,3g Prot. 62,33g H.C. 38,26g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

VIERNES 3
Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Platija a la Plancha
Fruta Temporada, Pan y Agua
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 6
Patatas Estofadas
Brócoli Rehogado
Bacalao con Tomate
Fil de Pollo a la Plancha
Duo de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
813 Kcal. 43,05g Prot. 92,38g H.C. 27,84g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 7
Arroz con Marisco
Pisto Manchego
Huevos con Bechamel
Escalopines en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
846 Kcal. 22,46g Prot. 101,16g H.C. 38,16g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 8
Menestra Rehogada
Crema de Verduras
Pollo a la Pizaiola
Merluza al Horno
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
822 Kcal. 35,23g Prot. 70,11g H.C. 41,33g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 9
Judías Blancas Guisadas
Lombarda con Manzana
Abadejo a la Molinera
Abadejo al Limón
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
818 Kcal. 46,59g Prot. 57,81g H.C. 40,72g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 10
Crema Parmentier
Alcachofas con Jamón
Espaguetis con Albóndigas
Bacalao Orly
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua
737 Kcal. 22,81g Prot. 78,14g H.C. 29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 13
Arroz con Verduras
Brócoli Salteado
Cinta de Lomo a la Plancha
Huevos Revueltos con Atún
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada, Pan y Agua
743 Kcal. 30,38g Prot. 89,78g H.C. 27,55g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 14
Crema Hortelana
Judías Verdes con Jamón
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Croquetas de Bacalao
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
670 Kcal. 30,89g Prot. 51,6g H.C. 35,89g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 15
Sopa de Lluvia
Espinacas con Patatas
Merluza Enharinada
Merluza a la Marinera
Zanahoria baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
673 Kcal. 29,64g Prot. 68,86g H.C. 31,87g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 16
Judías Pintas con Chorizo
Menestra Rehogada
Tortilla Fr de Jamón York
Abadejo en Salsa Verde
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
728 Kcal. 34,79g Prot. 54,5g H.C. 38,67g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 17
Espaguetis con Tomate
Acelgas al Ajoarriero
Hamburguesa a la Plancha
Platija en Salsa Blanca
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
805 Kcal. 26,98g Prot. 85,64g H.C. 36,96g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 20
Lentejas a la Madrileña
Crema de Calabaza
Escalopines a la Nata
Bienmesabe Malagueño
Duo de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
849 Kcal. 46,99g Prot. 77,9g H.C. 34,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 21
Espirales a la Boloñesa
Guisantes a la Francesa
Bacalao Rebozado
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
908 Kcal. 43,85g Prot. 86,89g H.C. 41,19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 22
Crema de Calabacín
Lombarda con Manzana
Tortilla de Patata
Chuleta de Cerdo al Ajillo
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
781 Kcal. 22,38g Prot. 69,3g H.C. 43,4g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 23
Sopa de Estrellas
Salteado de Verduras
Albóndigas Guisadas
Delicias de Merluza
Jardinera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
781 Kcal. 27,95g Prot. 70,99g H.C. 38,13g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 24
Paella Valenciana
Ratatouille
Gallo San Pedro a la Plancha
Lomo Asado en su Jugo
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
745 Kcal. 33,84g Prot. 99,75g H.C. 21,49g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 27
Macarrones con Atún
Coliflor al Queso
Lacón al Horno
Abadejo a la Vizcaína
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua
738 Kcal. 28,76g Prot. 83,11g H.C. 30,29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28
Patatas Guisadas
Crema de Verduras
Pollo Asado
Tortilla de Queso
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
695 Kcal. 33,18g Prot. 67,62g H.C. 30,57g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 29
Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Platija a la meuniere
Fruta Temporada, Pan y Agua
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 30
Arroz Tres Delicias
Judías Verdes con Bacon
Merluza con Mayonesa
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
856 Kcal. 39,07g Prot. 85,06g H.C. 38,87g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

Blank menu box for the last day.

LEYENDA

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

Primaria y Secundaria



LUNES 5

Patatas Estofadas
Bacalao con Tomate
Duo de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
650 Kcal. 34,45g Prot. 73,9g H.C. 22,28g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 6

Arroz con Marisco
Huevos con Bechamel
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
677 Kcal. 17,98g Prot. 80,92g H.C. 30,53g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 1

FESTIVO

JUEVES 2

Crema de Zanahorias
Merluza a la Meuniere
Patatas al Vapor
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
595 Kcal. 26,33g Prot. 49,87g H.C. 32,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

VIERNES 3

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

LUNES 6

Patatas Estofadas
Bacalao con Tomate
Duo de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
650 Kcal. 34,45g Prot. 73,9g H.C. 22,28g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 7

Arroz con Marisco
Huevos con Bechamel
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
677 Kcal. 17,98g Prot. 80,92g H.C. 30,53g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 8

Menestra Rehogada
Pollo a la Pizzaiola
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
658 Kcal. 28,18g Prot. 56,09g H.C. 33,06g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 9

Judías Blancas Guisadas
Abadejo a la Molinera
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
654 Kcal. 37,26g Prot. 46,24g H.C. 32,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 10

Crema Parmentier
Espaguetis con Albóndigas
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua
590 Kcal. 18,25g Prot. 62,51g H.C. 23,21g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 13

Arroz con Verduras
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada, Pan y Agua
594 Kcal. 24,31g Prot. 71,82g H.C. 22,04g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 14

Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
536 Kcal. 24,72g Prot. 41,29g H.C. 28,69g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 15

Sopa de Lluvia
Merluza Enharinada
Zanahoria baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
538 Kcal. 23,73g Prot. 55,09g H.C. 25,5g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 16

Judías Pintas con Chorizo
Tortilla Fr de Jamón York
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
582 Kcal. 27,84g Prot. 43,6g H.C. 30,93g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 17

Espaguetis con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
644 Kcal. 21,59g Prot. 68,51g H.C. 29,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 20

Lentejas a la Madrileña
Escalopines a la Nata
Duo de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
679 Kcal. 37,6g Prot. 62,33g H.C. 27,8g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 21

Espirales a la Boloñesa
Bacalao Rebozado
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
726 Kcal. 35,09g Prot. 69,51g H.C. 32,96g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 22

Crema de Calabacín
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
625 Kcal. 17,91g Prot. 55,44g H.C. 34,72g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 23

Sopa de Estrellas
Albóndigas Guisadas
Jardinera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
625 Kcal. 22,37g Prot. 56,8g H.C. 30,51g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 24

Paella Valenciana
Gallo San Pedro a la Plancha
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
596 Kcal. 27,09g Prot. 79,8g H.C. 17,21g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 27

Macarrones con Atún
Lacón al Horno
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua
591 Kcal. 23,01g Prot. 66,49g H.C. 24,25g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28

Patatas Guisadas
Pollo Asado
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
556 Kcal. 26,56g Prot. 54,1g H.C. 24,45g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 29

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 30

Arroz Tres Delicias
Merluza con Mayonesa
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
685 Kcal. 31,25g Prot. 68,06g H.C. 31,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 31

FESTIVO

LEYENDA

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

Infantil

