

LUNES 4

Arroz con Verduras
Brócoli Rehogado
Hamburguesa a la Plancha
Huevos Revueltos con Atún
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada. Pan y Agua
750 Kcal. 30,64g Prot. 91,22g H.C. 27,59g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 5

Judías Verdes con Jamón
Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Croquetas de Bacalao
Patatas Panadera
P. Lácteo, Pan y Agua
670 Kcal. 30,89g Prot. 51,6g H.C. 35,86g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 6

Sopa de Lluvia
Espinacas rehogadas
Merluza Enharinada
Merluza a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
673 Kcal. 29,64g Prot. 68,86g H.C. 31,87g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Cerdo

JUEVES 1

Judías Blancas Guisadas
Lombarda con Manzana
Abadejo a la Molinera
Ragout de Ternera
Ensalada mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
822 Kcal. 46,72g Prot. 58,53g H.C. 40,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 2

Crema Parmentier
Alcachofas con Jamón
Chuleta de Cerdo a la Naranja
Bacalao Rebozado
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
887 Kcal. 25,43g Prot. 69,09g H.C. 54,37g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 5

Arroz con Verduras
Brócoli Rehogado
Hamburguesa a la Plancha
Huevos Revueltos con Atún
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada. Pan y Agua
750 Kcal. 30,64g Prot. 91,22g H.C. 27,59g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 6

Judías Verdes con Jamón
Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Croquetas de Bacalao
Patatas Panadera
P. Lácteo, Pan y Agua
670 Kcal. 30,89g Prot. 51,6g H.C. 35,86g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 7

Sopa de Lluvia
Espinacas rehogadas
Merluza Enharinada
Merluza a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
673 Kcal. 29,64g Prot. 68,86g H.C. 31,87g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Cerdo

JUEVES 8

Garbanzos Castellanos
Menestra Rehogada
Tortilla de Queso
Abadejo al Horno
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
871 Kcal. 41,98g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 9

Espaguetis con Tomate
Acelgas al Ajoarriero
Cinta de Lomo a la Plancha
Platija a la Bilbaína
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
819 Kcal. 33,28g Prot. 83,21g H.C. 37,14g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 12

Lentejas a la Madrileña
Crema de Verduras
Bacalao Orly
Chuleta de Sajonia
Duo de verduras
Fruta Temporada. Pan y Agua
854 Kcal. 36,53g Prot. 89,31g H.C. 35,15g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 13

Espirales a la Napolitana
Guisantes a la Francesa
Escalopines a la Nata
Bienmesabe
Ens de Lechuga y maiz
P. Lácteo, Pan y Agua
878 Kcal. 41,27g Prot. 79,89g H.C. 42,17g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 14

Crema de Calabacín
Berenjenas a la Miel
Tortilla de Patata
Contramuslo de Pollo
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 Lomo

JUEVES 15

Sopa de Estrellas
Salteado de Verduras
Albóndigas Guisadas
Merluza en Salsa
Jardinera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
797 Kcal. 28,54g Prot. 74,23g H.C. 38,24g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 16

Arroz a banda
Pisto Manchego
Gallo San Pedro a la Plancha
Gallos San Pedro Enharinado
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
768 Kcal. 36,75g Prot. 99,55g H.C. 22,1g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 19

Macarrones con Atún
Coliflor Gratificada
Escalopines en Salsa
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 20

Paella Valenciana
Crema de Verduras
Merluza en Salsa Verde
Filete de Pollo a la Plancha
Verduritas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua
824 Kcal. 38,86g Prot. 106,04g H.C. 25,6g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 21

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 Huevo

JUEVES 22

NO LECTIVO

VIERNES 23

NO LECTIVO

LUNES 26

Arroz al Horno
Trío de Verduras
Varitas de Merluza
Merluza en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
922 Kcal. 26,08g Prot. 109,24g H.C. 51,96g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 27

Crema de Calabaza
Alcachofas al Ajo
Filete Ruso
Bacalao a la Mallorquina
Patatas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua
729 Kcal. 25,18g Prot. 54,1g H.C. 44,04g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 28

Sopa Maravilla
Guisantes Salteados
Pollo Asado
Abadejo a la Riojana
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
580 Kcal. 23,62g Prot. 54,5g H.C. 30,99g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 29

Judías Pintas con Chorizo
Calabacín al Queso
Tortilla Española
San Jacobo
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
946 Kcal. 44,75g Prot. 69,96g H.C. 60,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 30

NO LECTIVO

LEYENDA

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

LUNES 5
Arroz con Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada. Pan y Agua
600 Kcal. 24,52g Prot. 72,98g H.C. 22,07g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 6
Judías Verdes con Jamón
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
P. Lácteo, Pan y Agua
536 Kcal. 24,72g Prot. 41,29g H.C. 28,69g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 7
Sopa de Lluvia
Merluza Enharinada
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
538 Kcal. 23,73g Prot. 55,09g H.C. 25,5g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Cerdo

JUEVES 1
Judías Blancas Guisadas
Abadejo a la Molinera
Ensalada mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
657 Kcal. 37,37g Prot. 46,82g H.C. 32,6g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 2
Crema Parmentier
Chuleta de Cerdo a la Naranja
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
710 Kcal. 20,35g Prot. 55,27g H.C. 43,5g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 12
Lentejas a la Madrileña
Bacalao Orly
Duo de verduras
Fruta Temporada. Pan y Agua
683 Kcal. 29,23g Prot. 71,45g H.C. 28,13g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 13
Espirales a la Napolitana
Escalopines a la Nata
Ens de Lechuga y maiz
P. Lácteo, Pan y Agua
702 Kcal. 33,03g Prot. 63,92g H.C. 33,74g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 14
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 Lomo

JUEVES 8
Garbanzos Castellanos
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
697 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 9
Espaguetis con Tomate
Cinta de Lomo a la Plancha
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
655 Kcal. 26,63g Prot. 66,57g H.C. 29,73g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 19
Macarrones con Atún
Escalopines en Salsa
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 20
Paella Valenciana
Merluza en Salsa Verde
Verduritas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua
660 Kcal. 31,1g Prot. 84,84g H.C. 20,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 14
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 Huevo

JUEVES 15
Sopa de Estrellas
Albóndigas Guisadas
Jardinera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
638 Kcal. 22,84g Prot. 59,39g H.C. 30,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 16
Arroz a banda
Gallo San Pedro a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
614 Kcal. 29,41g Prot. 79,64g H.C. 17,7g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 26
Arroz al Horno
Varitas de Merluza
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
818 Kcal. 20,88g Prot. 87,39g H.C. 41,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 20
Paella Valenciana
Merluza en Salsa Verde
Verduritas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua
660 Kcal. 31,1g Prot. 84,84g H.C. 20,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 21
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 Huevo

JUEVES 22
NO LECTIVO

VIERNES 23
NO LECTIVO

LUNES 26
Arroz al Horno
Varitas de Merluza
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
818 Kcal. 20,88g Prot. 87,39g H.C. 41,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 27
Crema de Calabaza
Pollo Asado
Patatas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua
583 Kcal. 20,15g Prot. 43,28g H.C. 35,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 28
Sopa Maravilla
Pollo Asado
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
483 Kcal. 18,9g Prot. 43,6g H.C. 24,79g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 29
Judías Pintas con Chorizo
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
837 Kcal. 35,81g Prot. 55,96g H.C. 48,34g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 30
NO LECTIVO

LEYENDA

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