

LUNES 1

NO LECTIVO

MARTES 2

Macarrones Amatriciana 🍴🍴
Espinacas a la Crema 🍴
Delicias de Merluza 🍴🍴🍴🍴
Hamburguesa a la Plancha ⚠️
Verduritas Dado 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🍴
890 Kcal. 31,54g Prot. 104,15g H.C. 43,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 3

Crema Hortelana
Menestra de Verduras
Escalopines en Salsa
Platija a la Espalda 🐟
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
636 Kcal. 29,39g Prot. 68,07g H.C. 36,23g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 4

Paella Mixta 🐟🍴🍴
Brócoli Rehogado
Filete de Pollo a la Plancha
Bacalao en Salsa Blanca 🐟🍴
Ensalada Mixta 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍴
701 Kcal. 38,34g Prot. 81,59g H.C. 35,3g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 5

Lentejas con Calabaza
Parrillada de Verduras
Tortilla Española 🍴
Abadejo a la Molinera 🐟🍴
Ens de Lechuga y Zanah 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
802 Kcal. 34,77g Prot. 88,99g H.C. 40,39g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 8

Arroz a la Boloñesa
Verduras a la Provenzal
Gallo San Pedro en Salsa 🐟
Gallo San Pedro a la Andaluza 🐟🍴
Ensalada Mixta 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
732 Kcal. 36,24g Prot. 104,1g H.C. 28,23g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 9

Patatas Guisadas
Crema Dubarry
Cinta de Lomo a la Plancha
Soldaditos de Pavía 🐟🍴🍴
Ens de Lechuga y Cebolla 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🍴
659 Kcal. 37,27g Prot. 57,76g H.C. 29,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 10

Coditos a la Española 🍴🍴
Acelgas Cacerieñas
Tortilla de Calabacín 🍴
Merluza en Salsa Verde 🐟
Ensalada Verde 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
890 Kcal. 34,33g Prot. 96,58g H.C. 49,93g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 11

Crema de Zanahorias
Guisantes con Bacon ⚠️
Pollo Asado
Atún Encebollado 🐟
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍴
638 Kcal. 27,7g Prot. 59,49g H.C. 30,48g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 12

Sopa de Cocido 🍴🍴
Repollo Rehogado
Cocido Madrileño
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 Huevo

LUNES 15

Canelones al Horno 🍴🍴🍴⚠️
Calabacín a la Plancha
Merluza a la Romana 🐟🍴🍴
Merluza a la Vizcaína 🐟
Judías Verdes Rehogadas
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
870 Kcal. 43,56g Prot. 93,85g H.C. 44,29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 16

Arroz con Tomate
Menestra con Refrito
Revuelto de Jamón York 🍴⚠️
Lomo Adobado a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🍴
791 Kcal. 31,11g Prot. 84,74g H.C. 46,38g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 17

Crema Parmentier
Alcachofas con Jamón
Albóndigas a la Cazuela ⚠️
Bacalao Rebozado 🐟🍴🍴
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
742 Kcal. 23,35g Prot. 79,1g H.C. 39,59g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 18

Judías Blancas Guisadas
Lombarda con Manzana
Palometa a la Riojana 🐟
Magro a la Jardinera
Ensalada Mixta 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍴
781 Kcal. 50,95g Prot. 58,6g H.C. 34,61g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 19

Sopa Maravilla 🍴🍴
Pisto Manchego
Contramuslo a la Cazadora
Abadejo en Salsa 🐟
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
680 Kcal. 30,03g Prot. 70,3g H.C. 31,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 22

Arroz con Verduras
Coliflor Gratinada 🍴
Hamburguesa a la Plancha ⚠️
Croquetas de Bacalao 🍴🍴🍴🍴
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
754 Kcal. 30,66g Prot. 91,31g H.C. 39g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 23

Garbanzos Castellanos
Guisantes a la Francesa
Tortilla de Queso 🍴🍴
Abadejo a la Vizcaína 🐟
Ens de Lechuga y Cebolla 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🍴
771 Kcal. 41,99g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verduras y Pollo

MIÉRCOLES 24

Crema de Calabacín
Espinacas con Patatas
Merluza Enharinada 🐟🍴
Roti de Pavo ⚠️
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
690 Kcal. 29,13g Prot. 74,36g H.C. 28,94g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

JUEVES 25

Espirales con Tomate 🍴🍴
Menestra Rehogada
Lomo en Salsa
Salmón a las Finas Hierbas 🐟
Duo de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍴
792 Kcal. 38,04g Prot. 86,92g H.C. 30,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 26

Judías Verdes con Jamón
Crema de Acelgas
Jamoncitos de Pollo
Huevos Revueltos con Atún 🍴🐟
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
682 Kcal. 26,78g Prot. 55,1g H.C. 37,24g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 29

Lentejas con Arroz
Crema de Verduras
Bacalao Orly 🐟🍴🍴
Chuleta de Cerdo a la Naranja
Menestra Rehogada
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
768 Kcal. 35,07g Prot. 106,8g H.C. 29,14g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 30

Espaguetis al Ajillo 🍴🍴
Ensaladilla Rusa 🍴🍴🍴
Lacón a la Gallega ⚠️
Bienmesabe 🐟🍴🍴
Ens de Lechuga y Maiz 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🍴
782 Kcal. 36,2g Prot. 98,38g H.C. 36,44g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

Blank menu box

Blank menu box

Blank menu box

LEYENDA

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

LUNES 1

NO LECTIVO

MARTES 2

Macarrones Amatriciana 🍴🍷
Delicias de Merluza 🍴🍷🐟⚠️
Verduras Dado 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🥛
760 Kcal. 25,24g Prot. 83,33g H.C. 34,79g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 3

Crema Hortelana
Escalopines en Salsa
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍏
588 Kcal. 23,52g Prot. 54,46g H.C. 29g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 4

Paella Mixta 🍴🍷🐟🥚
Filete de Pollo a la Plancha 🍴
Ensalada Mixta 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🥛🍏
640 Kcal. 30,66g Prot. 65,28g H.C. 28,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 5

Lentejas con Calabaza
Tortilla Española 🍴
Ens de Lechuga y Zanah 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍏
721 Kcal. 27,83g Prot. 71,18g H.C. 32,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 8

Arroz a la Boloñesa
Gallo San Pedro en Salsa 🍴🐟
Ensalada Mixta 🍴
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴🍏
666 Kcal. 29g Prot. 83,26g H.C. 22,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 9

Patatas Guisadas
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🥛
527 Kcal. 29,82g Prot. 46,21g H.C. 23,57g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 10

Coditos a la Española 🍴🍷
Tortilla de Calabacín 🍴
Ensalada Verde 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍏
799 Kcal. 27,47g Prot. 77,26g H.C. 39,95g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 11

Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🥛🍏
511 Kcal. 22,16g Prot. 47,6g H.C. 24,38g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 12

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 15

Canelones al Horno 🍴🍷🍏⚠️
Merluza a la Romana 🍴🐟🍷
Judías Verdes Rehogadas
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴🍏
776 Kcal. 34,86g Prot. 75,08g H.C. 35,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 16

Arroz con Tomate
Revuelto de Jamón York 🍴🍷⚠️
Ens de Lechuga y Zanah 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🥛
713 Kcal. 24,89g Prot. 67,79g H.C. 37,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 17

Crema Parmentier
Albóndigas a la Cazuela ⚠️
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍏
673 Kcal. 18,68g Prot. 63,28g H.C. 31,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 18

Judías Blancas Guisadas
Palometa a la Riojana 🍴🐟
Ensalada Mixta 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🥛🍏
625 Kcal. 40,75g Prot. 46,88g H.C. 27,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 19

Sopa Maravilla 🍴🍷
Contramuslo a la Cazadora
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍏
544 Kcal. 24,03g Prot. 56,24g H.C. 25,26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 22

Arroz con Verduras
Hamburguesa a la Plancha ⚠️
Ensalada de Lechuga 🍴
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴🍏
684 Kcal. 24,53g Prot. 73,04g H.C. 31,26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 23

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verduras y Pollo

MIÉRCOLES 24

Crema de Calabacín
Merluza Enharinada 🍴🐟
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍏
552 Kcal. 23,32g Prot. 59,49g H.C. 23,16g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

JUEVES 25

Espirales con Tomate 🍴🍷
Lomo en Salsa
Duo de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🥛🍏
634 Kcal. 30,44g Prot. 69,55g H.C. 24,47g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 26

Judías Verdes con Jamón
Jamoncitos de Pollo
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍏
546 Kcal. 21,43g Prot. 44,08g H.C. 29,81g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 29

Lentejas con Arroz
Bacalao Orly 🍴🐟🍷
Menestra Rehogada
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴🍏
694 Kcal. 28,06g Prot. 85,43g H.C. 23,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 30

Espaguetis al Ajillo 🍴🍷
Lacón a la Gallega ⚠️
Ens de Lechuga y Maiz 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🥛
606 Kcal. 28,96g Prot. 78,71g H.C. 29,15g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 31

NO LECTIVO

JUEVES 1

NO LECTIVO

VIERNES 1

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