

[Empty box for notes]

[Empty box for notes]

MIÉRCOLES 1
FESTIVO

JUEVES 2
FESTIVO

VIERNES 3
NO LECTIVO

LUNES 6
Macarrones con Atún 🍴🍷🐟
Coliflor al Queso 🧀
Hamburguesa a la Plancha 🍔
Calamares a la Romana 🍤
Ensalada Verde 🥗
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
773 Kcal. 36,78g Prot. 81,87g H.C. 31,14g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 7
Arroz a la Milanesa 🍴
Crema de Verduras 🍴
Buñuelos de Bacalao 🍴🍷🐟⚠️
Bacalao Orly 🍴🐟🍷
Verduritas Dado 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🥛
921 Kcal. 24,38g Prot. 124g H.C. 49,33g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 8
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:
Sopa y Pescado

JUEVES 9
FESTIVO

VIERNES 10
Crema Dubarry 🍴
Guisantes Rehogados 🍴
Tortilla Fr. de Jamón York 🍴🍷⚠️
Contramuslo de Pollo 🍴
Patatas Fritas 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
674 Kcal. 27,65g Prot. 68,17g H.C. 41,12g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 13
Arroz al Horno 🍴
Trío de Verduras 🍴
Blanqueta de Magro 🍴
Merluza al Horno 🍴🐟
Ens de Lechuga y Zanahoria 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
853 Kcal. 37g Prot. 100,9g H.C. 42,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 14
Crema de Calabaza 🍴
Alcachofas al Ajo 🍴
Albóndigas a la Jardinera 🍴⚠️
Bacalao a la Mallorquina 🍴🐟
Patatas Dado 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🥛
699 Kcal. 25,89g Prot. 66,75g H.C. 39,95g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 15
Espaguetis en Salsa Alfredo 🍴🍷🥛
Brócoli con Jamón 🍴
Pollo al Curry 🍴
Abadejo a la Riojana 🍴🐟
Menestra Rehogada 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
855 Kcal. 42,09g Prot. 108g H.C. 36,46g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 16
Sopa de Fideos 🍴🍷
Gazpacho 🍴
Bonito con Tomate 🍴🐟
Lomo Asado en su Jugo 🍴
Ensalada Mixta 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🥛🍏
617 Kcal. 38,38g Prot. 48,48g H.C. 42,78g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 17
Judías Pintas Estofadas 🍴
Calabacín Gratinado 🍴🥛
Tortilla Española 🍴🍷
San Jacobo 🍴🍷⚠️
Ens de Lechuga y Maiz 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
949 Kcal. 41,99g Prot. 89,17g H.C. 52,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

LUNES 20
FESTIVO

MARTES 21
Lentejas con Chorizo 🍴⚠️
Crema de Zanahorias 🍴
Tortilla de Calabacín 🍴🍷
Ternera Guisada 🍴
Ens de Lechuga y Tomate 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🥛
814 Kcal. 42,1g Prot. 65,74g H.C. 49,72g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 22
Ensaladilla Rusa 🍴🍷🐟
Espinacas Rehogadas 🍴
Palometa en Salsa 🍴🐟
Escalopines de Cerdo 🍴
Verduritas Dado 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
634 Kcal. 37,43g Prot. 72,61g H.C. 18,87g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 23
Arroz con Tomate 🍴
Salmorejo 🍴
Lacón a la Gallega 🍴⚠️
Bacalao a la Vizcaína 🍴🐟
Ens de Lechuga y Zanahoria 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🥛🍏
799 Kcal. 24,52g Prot. 81,31g H.C. 40,76g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 24
Vichyssoise 🍴
Parrillada de Verduras 🍴
Contramuslo de Pollo 🍴
Cazón Adobado 🍴🐟🍷
Patatas Fritas 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
630 Kcal. 27,69g Prot. 64,02g H.C. 38,31g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 27
Judías Verdes Rehogadas 🍴
Puré de la Huerta 🍴
Lomo Empanado 🍴🍷
Revuelto de Queso 🍴🧀
Arroz Pilaf 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
799 Kcal. 34,8g Prot. 79,87g H.C. 35,54g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28
Hélices a la Boloñesa 🍴🍷
Gazpacho 🍴
Merluza Lazarillo 🍴🐟
Merluza en Salsa 🍴🐟
Zanahoria Baby 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🥛
872 Kcal. 41,2g Prot. 80,21g H.C. 40,98g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 29
Potaje de Garbanzos 🍴
Ensalada Nicoise 🍴🍷🐟
Filete Ruso 🍴⚠️
Platija al Limón 🍴🐟
Ensalada Mezclum 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
753 Kcal. 34,72g Prot. 76,34g H.C. 30,33g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 30
Crema de Calabacín 🍴
Acelgas Cacerfeñas 🍴
Huevos a la Villarroya 🍴🍷🥛⚠️
Roti de Pavo 🍴⚠️
Patatas Panadera 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🥛🍏
749 Kcal. 20,24g Prot. 78,3g H.C. 37,85g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

G. INTERNACIONAL
Arroz al Curry 🍴
Pollo Tikka Masala 🍴🍷🇮🇳
Verduritas 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏
820 Kcal. 41,43g Prot. 61,7g H.C. 43,26g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍯 - mostaza
- 🌿 - apio
- 🍲 - soja
- 🐌 - moluscos
- 🍄 - altramuzes
- 🥜 - frutos de cáscara
- 🦀 - crustáceos
- 🌾 - sésamo
- 🧂 - sulfitos
- 🍴🍷 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🍳 - huevo
- 🥛 - leche
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Primaria y Secundaria

LUNES 6

Macarrones con Atún
 Hamburguesa a la Plancha
 Ensalada Verde
 Fruta Temporada. Pan y Agua
 618 Kcal. 29,42g Prot. 65,5g H.C. 24,936g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 7

Arroz a la Milanesa
 Buñuelos de Bacalao
 Verduritas Dado
 P. Lácteo, Pan y Agua
 817 Kcal. 19,51g Prot. 99,58g H.C. 39,47g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 1

FESTIVO

JUEVES 2

FESTIVO

VIERNES 3

NO LECTIVO

LUNES 13

Arroz al Horno
 Blanqueta de Magro
 Ens de Lechuga y Zanahoria
 Fruta Temporada. Pan y Agua
 763 Kcal. 29,61g Prot. 80,78g H.C. 34,26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

MARTES 14

Crema de Calabaza
 Albóndigas a la Jardinera
 Patatas Dado
 P. Lácteo, Pan y Agua
 639 Kcal. 20,71g Prot. 53,41g H.C. 31,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 8

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:
 Sopa y Pescado

JUEVES 9

FESTIVO

VIERNES 10

Crema Dubarry
 Tortilla Fr. de Jamón York
 Patatas Fritas
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 620 Kcal. 22,1g Prot. 54,5g H.C. 32,9g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

LUNES 20

FESTIVO

MARTES 21

Lentejas Guisadas
 Tortilla de Calabacín
 Ens de Lechuga y Tomate
 P. Lácteo, Pan y Agua
 731 Kcal. 33,7g Prot. 52,59g H.C. 39,77g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 15

Espaguetis en Salsa Alfredo
 Pollo al Curry
 Menestra Rehogada
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 764 Kcal. 33,67g Prot. 88,4g H.C. 29,16g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

JUEVES 16

Sopa de Fideos
 Bonito con Tomate
 Ensalada Mixta
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 573 Kcal. 30,7g Prot. 38,78g H.C. 34,23g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 17

Judías Pintas Estofadas
 Tortilla Española
 Ens de Lechuga y Maiz
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 839 Kcal. 33,61g Prot. 71,32g H.C. 42,13g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Ternera

LUNES 27

Judías Verdes Rehogadas
 Lomo Empanado
 Arroz Pilaf
 Fruta Temporada. Pan y Agua
 639 Kcal. 27,84g Prot. 63,9g H.C. 28,43g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 22

Ensaladilla Rusa
 Palometa en Salsa
 Verduritas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 507 Kcal. 29,95g Prot. 58,08g H.C. 15,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 22

Ensaladilla Rusa
 Palometa en Salsa
 Verduritas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 507 Kcal. 29,95g Prot. 58,08g H.C. 15,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

JUEVES 23

Arroz con Tomate
 Lacón a la Gallega
 Ens de Lechuga y Zanahoria
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 640 Kcal. 19,62g Prot. 65,05g H.C. 32,61g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 24

Vichyssoise
 Contramuslo de Pollo
 Patatas Fritas
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 584 Kcal. 22,15g Prot. 51,21g H.C. 30,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MARTES 28

Hélices a la Boloñesa
 Merluza Lazarillo
 Zanahoria Baby
 P. Lácteo, Pan y Agua
 698 Kcal. 33g Prot. 64,17g H.C. 32,78g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 29

Potaje de Garbanzos
 Filete Ruso
 Ensalada Mezclum
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 603 Kcal. 27,78g Prot. 61,06g H.C. 24,28g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

JUEVES 30

Crema de Calabacín
 Huevos a la Villaroy
 Patatas Panadera
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 600 Kcal. 16,19g Prot. 62,64g H.C. 30,28g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Lomo

6. INTERNACIONAL

Arroz al Curry
 Pollo Tikka Masala
 Verduritas
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 666 Kcal. 33,15g Prot. 64,36g H.C. 34,60g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LEYENDA

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

Infantil

