



MARTES 1

Judías Pintas con Arroz
Espinacas a la Crema
Tortilla Fr de Calabacín
Merluza a la Bilbaína
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo, Pan y Agua
819 Kcal. 38,4g Prot. 76,07g H.C. 46,38g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 2

Espaguetis Pomodoro
Alcachofas Rehogadas
Palometa al Limón
Palometa Enharinada
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
843 Kcal. 49,23g Prot. 126,5g H.C. 25,07g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 3

Crema de Calabaza
Brócoli Gratinado
Pollo en Pepitoria
Bonito a la Daniela
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
746 Kcal. 31,45g Prot. 58,71g H.C. 41,21g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 4

Arroz a la Milanese
Judías Verdes con Patatas
Filete Ruso en Salsa
Tortilla Francesa
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
856 Kcal. 29,04g Prot. 105g H.C. 47,68g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 7

Pasta cremoso Champi y Ajo
Calabacín al Queso
Fil de Merluza a la Andaluza
Merluza en Salsa
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
867 Kcal. 41,37g Prot. 104,3g H.C. 32,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 8

Crema de Coliflor
Menestra de Verduras
Revuelto de Jamón de Pavo
Lomo a la Plancha
Patatas Panadera
P. Lácteo, Pan y Agua
745 Kcal. 30,03g Prot. 57,62g H.C. 41,84g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 9

Arroz con Magro
Salteado Campestre
Bacalao a la Vizcaína
Soldaditos de Pavía
Zanahoria Glaseada
Fruta Temporada, Pan y Agua
761 Kcal. 34,88g Prot. 99,25g H.C. 23,01g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 10

Sopa de Cocido
Repollo a la Gallega
Cocido Completo
Atún Encebollado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
771 Kcal. 35,96g Prot. 74,37g H.C. 36,75g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 11

Marmitako
Guisantes con Jamón
Pollo Asado
Platija a la Espalda
Salteado de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
712 Kcal. 30,99g Prot. 70,84g H.C. 31,4g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 14

Arroz Tres Delicias
Lombarda Rehogada
Magro Tikka Masala
Varitas de Merluza
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
882 Kcal. 39,95g Prot. 109,4g H.C. 29,29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 15

Espirales con Chorizo
Trío de Verduras
Abadejo a la Marinera
Abadejo a la Molinera
Ensalada Mixta
P. Lácteo, Pan y Agua
788 Kcal. 47,54g Prot. 76,7g H.C. 30,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 16

Lentejas a la Burgalesa
Crema de Zanahorias
Huevos a la Villaroy
Roti de Pavo
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
748 Kcal. 28,7g Prot. 92,41g H.C. 36,54g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 17

Sopa de Estrellas
Coliflor con Bechamel
Jamoncitos en Salsa
Bacalao Dourado
Menestra Rehogada
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
644 Kcal. 30,79g Prot. 62,79g H.C. 30,99g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 18

Crema de Espinacas
Ensaladilla Rusa
Albóndigas a la jardinera
Calamares en Salsa Americana
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
706 Kcal. 23,73g Prot. 73,58g H.C. 37,88g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

LUNES 21

Judías Verdes Rehogadas
Acelgas Cacereñas
Filete de Cerdo Empanado
Gallo San Pedro al Horno
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
799 Kcal. 34,8g Prot. 79,88g H.C. 35,54g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 22

Crema Parmentier
Parrillada de Verduras
Palometa con Tomate
Palometa Rebozada
Patatas Fritas
P. Lácteo, Pan y Agua
624 Kcal. 36,62g Prot. 46,65g H.C. 28g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Ternera

MIÉRCOLES 23

Macarrones al Ajillo
Berenjenas Asadas
Contramuslo a la Plancha
Platija a la Mostaza
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
802 Kcal. 31,55g Prot. 80,38g H.C. 37,5g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 24

Judías Blancas Guisadas
Panache de Verduras
Tortilla Paisana
Escalopines a la Crema
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
884 Kcal. 42,38g Prot. 62,66g H.C. 58,7g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 25

Arroz con Pollo
Escalibada
Merluza a la Navarra
Merluza a la Plancha
Guisantes Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua
823 Kcal. 42,38g Prot. 109g H.C. 32,96g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 28

Lacitos a la Aurora
Olla Huertana
Cinta de Lomo a la Plancha
Merluza Empanada
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua
782 Kcal. 30,31g Prot. 91,32g H.C. 40,9g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 29

Patatas a la Riojana
Verduras a la Provenzal
Tortilla Fr de Jamón y Queso
Chuleta de Sajonia
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo, Pan y Agua
809 Kcal. 37,67g Prot. 62,46g H.C. 43,62g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 30

Arroz Oriental
Pisto Bilbaíno
Pollo a la Pizzaiola
Bacalao a la Coruñesa
Calabacín Salteado
Fruta Temporada, Pan y Agua
883 Kcal. 36,72g Prot. 93,7g H.C. 60,44g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 31

Crema de Acelgas y Zanah
Espinacas con Bacon
Abadejo a la Romana
Abadejo en Salsa
Patatas al Vapor
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
781 Kcal. 36,6g Prot. 72,82g H.C. 36,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pavo

LEYENDA

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

MARTES 1

Judías Pintas con Arroz
Tortilla Fr de Calabacín
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo, Pan y Agua
735 Kcal. 30,72g Prot. 60,85g H.C. 37,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 8

Crema de Coliflor
Revuelto de Jamón de Pavo
Patatas Panadera
P. Lácteo, Pan y Agua
646 Kcal. 24,02g Prot. 46,1g H.C. 33,48g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MARTES 15

Espirales con Chorizo
Abadejo a la Marinera
Ensalada Mixta
P. Lácteo, Pan y Agua
631 Kcal. 38,02g Prot. 61,38g H.C. 24,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 22

Crema Parmentier
Palometa con Tomate
Patatas Fritas
P. Lácteo, Pan y Agua
528 Kcal. 29,29g Prot. 37,32g H.C. 22,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Ternera

MARTES 29

Patatas a la Riojana
Tortilla Fr de Jamón y Queso
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo, Pan y Agua
647 Kcal. 30,13g Prot. 49,97g H.C. 34,9g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 2

Espaguetis Pomodoro
Palometa al Limón
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
734 Kcal. 39,39g Prot. 117,2g H.C. 20,06g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 9

Arroz con Magro
Bacalao a la Vizcaína
Zanahoria Glaseada
Fruta Temporada, Pan y Agua
609 Kcal. 27,92g Prot. 79,4g H.C. 18,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 16

Lentejas a la Burgalesa
Huevos a la Villarroy
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
678 Kcal. 22,96g Prot. 73,92g H.C. 29,22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 23

Macarrones al Ajillo
Contramuslo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
641 Kcal. 25,25g Prot. 64,31g H.C. 30g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 30

Arroz Oriental
Pollo a la Pizzaiola
Calabacín Salteado
Fruta Temporada, Pan y Agua
767 Kcal. 29,37g Prot. 74,95g H.C. 48,35g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 3

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
596 Kcal. 25,15g Prot. 46,97g H.C. 32,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 10

Sopa de Cocido
Cocido Completo
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
617 Kcal. 28,77g Prot. 59,5g H.C. 29,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 17

Sopa de Estrellas
Jamoncitos en Salsa
Menestra Rehogada
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
514 Kcal. 24,63g Prot. 50,22g H.C. 24,79g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 24

Judías Blancas Guisadas
Tortilla Paisana
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
787 Kcal. 33,91g Prot. 50,13g H.C. 46,96g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 31

Crema de Acelgas y Zanah
Abadejo a la Romana
Patatas al Vapor
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
625 Kcal. 29,28g Prot. 58,26g H.C. 29,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pavo

VIERNES 4

Arroz a la Milanese
Filete Ruso en Salsa
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
765 Kcal. 23,24g Prot. 83,99g H.C. 38,14g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 11

Marmitako
Pollo Asado
Salteado de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
570 Kcal. 24,8g Prot. 56,67g H.C. 25,12g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 18

Crema de Espinacas
Albóndigas a la jardinera
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
644 Kcal. 18,99g Prot. 58,87g H.C. 30,3g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

VIERNES 25

Arroz con Pollo
Merluza a la Navarra
Guisantes Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua
738 Kcal. 33,92g Prot. 86,93g H.C. 26,37g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LEYENDA

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

Infantil