

[Empty box for date]

**LUNES 4**

Fideua de Verduras 🍴🍏  
 Espinacas Rehogadas con patata:  
 Merluza con Tomate 🐟  
 Merluza al Ajo 🐟  
 Verduritas Dado  
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍏  
 821 Kcal. 42,51g Prot. 100,46g H.C. 36,11g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Huevo

**LUNES 11**

Curry suave de Lentejas  
 Crema de Acelgas y Zanah  
 Magro Agridulce  
 Bacalao al Pil-Pil 🐟  
 Zanahoria Glaseada  
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍏  
 704,02 Kcal. 41,82g Prot. 85,3g H.C. 17,67g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pescado

**LUNES 18**

Coditos a la Napolitana 🍴🍏  
 Berenjenas a la Miel 🍴🍏  
 Revuelto de Jamón York 🍴⚠️  
 Atún a la Norteña 🐟  
 Ensalada mixta 🍴  
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍏  
 854 Kcal. 34,89g Prot. 87,9g H.C. 38,02g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pollo

**LUNES 25**

Paella Valenciana  
 Brócoli al Vapor  
 Abadejo a la Meuniere 🐟🍏  
 Abadejo a las Finas Hierbas 🐟  
 Verduritas Dado  
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍏  
 852 Kcal. 36,85g Prot. 101,48g H.C. 30,73g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Lomo

[Empty box for date]

**MARTES 5**

Crema de Brócoli  
 Menestra de Verduras  
 Escalopines a la Nata 🍴  
 Abadejo a la Toledana 🐟  
 Patatas Fritas  
 P. Lácteo, Pan y Agua 🍏🍴  
 766 Kcal. 34,47g Prot. 58,25g H.C. 42,27g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pescado

**MARTES 12**

Canelones Gratinados 🍴🍏🍴⚠️  
 Alcachofas con Bacon ⚠️  
 Huevos Revueltos 🍴🍏  
 San Jacobo 🍴🍏🍴⚠️  
 Ens de Lechuga y Remolacha 🍴  
 P. Lácteo, Pan y Agua 🍏🍴  
 733 Kcal. 33,94g Prot. 49,21g H.C. 43,08g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pollo

**MARTES 19**

Judías Verdes Rehogadas  
 Crema de Puerros  
 Cinta de Lomo en Salsa  
 Bacalao a la Mallorquina 🐟  
 Arroz Pilaf  
 P. Lácteo, Pan y Agua 🍏🍴  
 615 Kcal. 33,44g Prot. 52,5g H.C. 28,59g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pescado

**MARTES 26**

Crema de Calabacín  
 Pisto Manchego  
 Escalopines al Limón  
 Bienmesabe 🐟🍏🍏  
 Patatas Panadera  
 P. Lácteo, Pan y Agua 🍏🍴  
 749 Kcal. 33,9g Prot. 61,51g H.C. 38,6g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Sopa y Pescado

[Empty box for date]

**MIÉRCOLES 6**

Arroz a la Boloñesa  
 Guisantes Salteados  
 Tortilla de Queso 🍴🍏🍴  
 Filete Ruso ⚠️  
 Ensalada Verde 🍴  
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏  
 839 Kcal. 31,84g Prot. 89,72g H.C. 37,45g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pollo

**MIÉRCOLES 13**

Patatas Guisadas  
 Judías Verdes Salteadas  
 Merluza al Horno 🐟  
 Merluza a la Romana 🐟🍏🍏  
 Ens de Lechuga y Maiz 🍴  
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏  
 681 Kcal. 34g Prot. 70,81g H.C. 26,84g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Lomo

**MIÉRCOLES 20**

Arroz con Tomate  
 Verduras a la Provenzal  
 Hamburguesa a la Plancha ⚠️  
 Tortilla Campera 🍴🍏  
 Ens de Lechuga y Maiz 🍴  
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏  
 858 Kcal. 29,92g Prot. 91,82g H.C. 39,69g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Huevo

**MIÉRCOLES 27**

Macarrones en Salsa Alfredo 🍴🍏🍴  
 Lombarda con manzana  
 Pollo Asado  
 Merluza a la Vasca 🐟🍏🍏  
 Zanahoria Baby  
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏  
 840 Kcal. 34,1g Prot. 92,61g H.C. 34,78g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Huevo

[Empty box for date]

**JUEVES 7**

Potaje de Alubias con Calabaza  
 Salteado Campesino  
 Platija Enharinada 🐟🍏🍏  
 Platija en Salsa 🐟  
 Ens de Lechuga y Zanah 🍴  
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏🍴  
 752 Kcal. 43,42g Prot. 68,4g H.C. 29,5g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Ternera

**JUEVES 14**

Crema de Guisantes  
 Panache de Verduras  
 Albóndigas en Salsa ⚠️  
 Pescado en Salsa 🍴  
 Patatas Dado  
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏🍴  
 827 Kcal. 28,83g Prot. 69,69g H.C. 40,11g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Sopa y Huevo

**JUEVES 21**

Crema de Verduras con Croutons 🍴  
 Escalibada Ampurdanesa  
 Delicias de Merluza 🍴🍏🐟⚠️  
 Merluza en Salsa Blanca 🐟🍏  
 Patatas Dado  
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏🍴  
 816 Kcal. 23,38g Prot. 73,83g H.C. 46,6g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Sopa y Lomo

**JUEVES 28**

Sopa Maravilla 🍴🍏  
 Ensaladilla Rusa 🍴🍏🐟  
 Bacalao Orly 🐟🍏🍏  
 Bacalao con Tomate 🐟  
 Ens de Lechuga y Cebolla 🍴  
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍏🍴  
 659 Kcal. 22,7g Prot. 58,99g H.C. 39,09g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Ternera

**VIERNES 1**  
FESTIVO

**VIERNES 8**

Guisantes con Jamón  
 Crema Hortelana  
 Ragout de Pollo  
 Merluza Lazarillo 🐟🍏  
 Cous-Cous 🍴  
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏  
 752 Kcal. 36,57g Prot. 88,54g H.C. 24,72g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Sopa y Pescado

**VIERNES 15**

Arroz con Tomate  
 Coliflor al Ajoarriero  
 Pollo en Salsa de Champiñones  
 Abadejo a la Plancha 🐟  
 Verduritas  
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏  
 780 Kcal. 29,59g Prot. 99,7g H.C. 27,34g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pescado

**VIERNES 22**

Sopa de Cocido 🍴🍏  
 Repollo con Pimentón  
 Cocido Madrileño  
 Palometa con Pimientos 🐟  
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏  
 781 Kcal. 32,9g Prot. 83,6g H.C. 38,58g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pescado

**VIERNES 29**

Lentejas Lionesas  
 Puré Vegetal  
 Huevos Villaroy 🍴🍏🍏🍴⚠️  
 Ragout de ternera  
 Ens de Lechuga y Zanah 🍴  
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍏  
 902 Kcal. 34,84g Prot. 89,73g H.C. 40,47g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pescado

**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



## VIERNES 1

FESTIVO

## VIERNES 8

Guisantes con Jamón  
Ragout de Pollo

Cous-Cous

Fruta Temporada, Pan y Agua

602 Kcal. 29,26g Prot. 70,83g H.C. 19,77g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Sopa y Pescado

## VIERNES 15

Arroz con Tomate  
Pollo en Salsa de Champiñones  
Verduritas

Fruta Temporada, Pan y Agua

624 Kcal. 23,68g Prot. 79,75g H.C. 21,88g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

## VIERNES 22

Sopa de Cocido  
Cocido Madrileño

Fruta Temporada, Pan y Agua

625 Kcal. 26,33g Prot. 66,88g H.C. 27,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

## VIERNES 29

Lentejas Lionesas  
Huevos Villaroy  
Ens de Lechuga y Zanah

Fruta Temporada, Pan y Agua

724 Kcal. 27,89g Prot. 71,78g H.C. 32,38g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

## LUNES 4

Fideua de Verduras  
Merluza con Tomate  
Verduritas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua

737 Kcal. 34,02g Prot. 80,36g H.C. 28,89g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo

## MARTES 5

Crema de Brócoli  
Escalopines a la Nata  
Patatas Fritas  
P. Lácteo, Pan y Agua

613 Kcal. 27,57g Prot. 46,6g H.C. 33,81g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

## MIÉRCOLES 6

Arroz a la Boloñesa  
Tortilla de Queso  
Ensalada Verde  
Fruta Temporada, Pan y Agua

671 Kcal. 25,49g Prot. 71,77g H.C. 29,96g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pollo

## JUEVES 7

Potaje de Alubias con Calabaza  
Platija Enharinada  
Ens de Lechuga y Zanah  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

602 Kcal. 34,74g Prot. 54,72g H.C. 23,61g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Ternera

## JUEVES 14

Crema de Guisantes  
Albóndigas en Salsa  
Patatas Dado  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

662 Kcal. 23,06g Prot. 55,76g H.C. 32,09g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Sopa y Huevo

## JUEVES 21

Crema de Verduras con Croutons  
Delicias de Merluza  
Patatas Dado  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

653 Kcal. 18,71g Prot. 59,15g H.C. 36,85g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Sopa y Lomo

## JUEVES 28

Sopa Maravilla  
Bacalao Orly  
Ens de Lechuga y Cebolla  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

527 Kcal. 18,16g Prot. 47,19g H.C. 31,27g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Ternera

## LUNES 11

Curry suave de Lentejas  
Magro Agridulce  
Zanahoria Glaseada  
Fruta Temporada, Pan y Agua

563 Kcal. 33,47g Prot. 68,24g H.C. 14,13g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

## MARTES 12

Canelones Gratinados  
Huevos Revueltos  
Ens de Lechuga y Remolacha  
P. Lácteo, Pan y Agua

586 Kcal. 27,15g Prot. 39,37g H.C. 34,46g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pollo

## MIÉRCOLES 13

Patatas Guisadas  
Merluza al Horno  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Temporada, Pan y Agua

545 Kcal. 27,22g Prot. 56,65g H.C. 21,47g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Lomo

## MIÉRCOLES 20

Arroz con Tomate  
Hamburguesa a la Plancha  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Temporada, Pan y Agua

686 Kcal. 23,95g Prot. 73,45g H.C. 31,75g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo

## MIÉRCOLES 27

Macarrones en Salsa Alfredo  
Pollo Asado  
Zanahoria Baby  
Fruta Temporada, Pan y Agua

672 Kcal. 27,29g Prot. 74,09g H.C. 27,81g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo

## LUNES 18

Coditos a la Napolitana  
Revuelto con Jamón York  
Ensalada mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua

683 Kcal. 27,91g Prot. 70,33g H.C. 30,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pollo

## MARTES 19

Judías Verdes Rehogadas  
Cinta de Lomo en Salsa  
Arroz Pilaf  
P. Lácteo, Pan y Agua

492 Kcal. 26,75g Prot. 42,01g H.C. 22,88g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

## MARTES 26

Crema de Calabacín  
Escalopines al Limón  
Patatas Panadera  
P. Lácteo, Pan y Agua

600 Kcal. 27,12g Prot. 49,21g H.C. 30,88g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Sopa y Pescado

## LUNES 25

Paella Valenciana  
Abadejo a la Meuniere  
Verduritas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua

681 Kcal. 29,51g Prot. 81,19g H.C. 24,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Lomo

### LEYENDA

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