
VIERNES 1
FESTIVO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 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