

LUNES 2

Espaguetis a la Boloñesa 🍴🍷
Salteado Campestre
Abadejo a la Molinera 🐟🍴
Abadejo en Salsa 🐟🍴
Ens de Lechuga y Zanah 🥕
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌
924 Kcal. 39,98 g Prot. 93,95g H.C. 40,5 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 3

Crema Hortelana
Calabacín al Ajo
Chuleta a la Riojana
Palometa al Horno 🐟
Patatas Asadas
P. Lácteo, Pan y Agua 🍌🥛
766 Kcal. 29,22g Prot. 59,89g H.C. 43,86g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 4

Arroz con Verduras
Parrillada de Verduras
Rev. De J. York y Queso 🍷🍴⚠️
Calamares en su Tinta 🐙
Ens de Lechuga y Maiz 🥕
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
902 Kcal. 31,44g Prot. 98,24g H.C. 40,64g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 5

Sopa de Cocido 🍴🍷
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Platija a la Toledana 🐟🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🥛
771 Kcal. 35,96g Prot. 74,37g H.C. 36,75g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 6

FESTIVO

LUNES 9

Guisantes a la Francesa
Crema de Puerros
Albóndigas a la Cazuela ⚠️
Bacalao a la Riojana 🐟
Arroz Pilaf
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌
856 Kcal. 33,19g Prot. 89,23g H.C. 31,19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 10

Coditos Carbonara 🍴🍷⚠️
Alcachofas Rehogadas
Palometa con Tomate 🐟🍴
Palometa Rebozada 🐟🍴
Verduritas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua 🍌🥛
906 Kcal. 51,64g Prot. 93,91g H.C. 34,27g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 11

Judías Blancas Guisadas
Espinacas a la Crema 🥛
Tortilla Fr de Calabacín 🍴
Merluza a la Bilbaína 🐟
Ens de Lechuga y Remolacha 🥕
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
933 Kcal. 36,31g Prot. 67,11g H.C. 53,07g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 12

Arroz con Magro
Judías Verdes con Patatas
Delicias de Pescado 🍴🍷🐟⚠️
Tortilla Francesa 🍴
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🥛
854 Kcal. 28,62g Prot. 102,45g H.C. 35,46g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 13

Crema de Calabaza
Brócoli Rehogado
Pollo en Pepitoria 🍴🍷
Bonito a la Daniela 🐟
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
756 Kcal. 28,38g Prot. 62,93g H.C. 39,05g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

LUNES 16

Sopa de Fideos 🍴🍷
Verduras a la Provenzal
Hamburguesa a la Plancha ⚠️
Merluza a la Andaluza 🐟🍴
Ens de Lechuga y Maiz 🥕
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌
696 Kcal. 29,11g Prot. 56,7g H.C. 40,85g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 17

Lentejas a la Madrileña
Menestra de Verduras
Revuelto de Jamón de Pavo 🍷⚠️
Magro Guisado
Ens de Lechuga y Zanah 🥕
P. Lácteo, Pan y Agua 🍌🥛
832 Kcal. 41,27g Prot. 62,1g H.C. 42,81g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 18

COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD



JUEVES 19

Crema Dubarry
Acelgas Cacereñas
Bacalao Orly 🐟🍴🍷
Bacalao en Salsa 🐟
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🥛
763 Kcal. 23,12g Prot. 68,65g H.C. 42,70g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 20

Arroz con Tomate
Guisantes Rehogados
Lomo en su Jugo
Platija a la Espalda
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
718 Kcal. 29,61g Prot. 89,64g H.C. 25,23g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 23

VACACIONES DE
NAVIDAD

MARTES 24

VACACIONES DE
NAVIDAD

MIÉRCOLES 25

VACACIONES DE
NAVIDAD

JUEVES 26

VACACIONES DE
NAVIDAD

VIERNES 27

VACACIONES DE
NAVIDAD

LUNES 30

VACACIONES DE
NAVIDAD

MARTES 31

VACACIONES DE
NAVIDAD

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 2

Espaguetis a la Boloñesa 🍴🍷
 Abadejo a la Molinera 🐟🍷
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷
 739 Kcal. 31,99g Prot. 75,16g H.C. 32,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

LUNES 9

Guisantes a la Francesa ⚠️
 Albóndigas a la Cazuela ⚠️
 Arroz Pilaf 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷
 685 Kcal. 26,56g Prot. 71,39g H.C. 24,95g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 16

Sopa de Fideos 🍴🍷
 Hamburguesa a la Plancha ⚠️
 Ens de Lechuga y Maiz 🍷
 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷
 557 Kcal. 23,92g Prot. 45,36g H.C. 32,38g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

LUNES 23

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 30

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 3

Crema Hortelana
 Chuleta a la Riojana
 Patatas Asadas 🍷
 P. Lácteo, Pan y Agua 🍷
 613 Kcal. 23,38g Prot. 47,91g H.C. 35,08g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MARTES 10

Coditos Carbonara 🍴🍷⚠️
 Palometa con Tomate 🐟
 Verduritas Dado 🍷
 P. Lácteo, Pan y Agua 🍷
 725 Kcal. 41,31g Prot. 75,14g H.C. 27,42g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MARTES 17

Lentejas a la Madrileña 🍴🍷⚠️
 Revuelto de Jamón de Pavo 🍷⚠️
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷
 P. Lácteo, Pan y Agua 🍷
 666 Kcal. 33,01g Prot. 50,08g H.C. 34,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MARTES 24

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 31

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 4

Arroz con Verduras
 Rev. De J. York y Queso 🍷⚠️
 Ens de Lechuga y Maiz 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
 722 Kcal. 25,17g Prot. 78,58g H.C. 32,51g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 11

Judías Blancas Guisadas 🍷
 Tortilla Fr de Calabacín 🍷
 Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
 747 Kcal. 29,2g Prot. 53,69g H.C. 42,45g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 18

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD



MIÉRCOLES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 5

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 Pescado

JUEVES 12

Arroz con Magro 🍷
 Delicias de Pescado 🍴🍷🐟⚠️
 Zanahoria Baby 🍷
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷
 683 Kcal. 22,89g Prot. 81,96g H.C. 28,37g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pavo

JUEVES 19

Crema Dubarry 🍷
 Bacalao Orly 🍴🍷🐟
 Patatas Fritas 🍷
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷
 611 Kcal. 18,49g Prot. 54,91g H.C. 34,16g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

JUEVES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 6

FESTIVO

VIERNES 13

Crema de Calabaza 🍷
 Pollo en Pepitoria 🍴🍷
 Patatas Fritas 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
 604 Kcal. 22,7g Prot. 54,34g H.C. 31,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Huevo

VIERNES 20

Arroz con Tomate 🍷
 Lomo en su Jugo 🍷
 Ensalada Mixta 🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
 575 Kcal. 23,69g Prot. 71,71g H.C. 20,19g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

VIERNES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LEYENDA

- 🍫 - cacahuete
- 🌿 - mostaza
- 🍃 - apio
- 🌱 - soja
- 🐌 - moluscos
- 🍄 - altramucos
- 🥜 - frutos de cáscara
- 🦀 - crustáceos
- 🌱 - sésamo
- 🍷 - sulfitos
- 🍴 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🍷 - huevo
- 🍷 - leche
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Infantil

