

## LUNES 3

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

## MARTES 4

Canelones al Horno   
 Alcachofas con Bacon   
 Huevos Revueltos   
 Chuleta de Pavo al Ajillo  
 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 5

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 6

Crema Dubarry  
 Panaché de Verduras  
 Albóndigas en Salsa   
 Tortilla Francesa   
 Patatas Dado  
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua   
 799 Kcal. 26,67g Prot. 65,43g H.C. 40,03g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Sopa y Pescado

## VIERNES 7

Arroz a la Milanesa  
 Menestra de Verduras  
 Paleta de Andalucía   
 Filete de Pollo a la Plancha   
 Verduritas Dado  
 Fruta Temporada, Pan y Agua   
 824 Kcal. 34,18g Prot. 95,6g H.C. 27,4g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Huevo

## LUNES 10

Coditos a la Napolitana   
 Berenjenas a la Miel   
 Tortilla fr de Jamón York   
 Atún a la Norteña   
 Ensalada Mixta   
 Fruta Temporada. Pan y Agua   
 854 Kcal. 34,89g Prot. 87,9g H.C. 38,03g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pavo

## MARTES 11

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

## MIÉRCOLES 12

Crema de Verduras con Croutons  
 Escalibada  
 Supremas de Merluza   
 Merluza en Salsa Verde   
 Patatas Dado  
 Fruta Temporada, Pan y Agua   
 816 Kcal. 23,38g Prot. 73,93g H.C. 46,06g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Sopa y Lomo

## JUEVES 13

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

## VIERNES 14

Sopa de Cocido   
 Repollo al Pimentón  
 Cocido Madrileño  
 Palometa con Pimientos   
 Fruta Temporada, Pan y Agua   
 781 Kcal. 32,9g Prot. 83,6g H.C. 34,58g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pescado

## LUNES 17

Paella Valenciana  
 Trío de Verduras  
 Abadejo a la Meuniere   
 Filete Ruso  
 Verduritas Dado  
 Fruta Temporada. Pan y Agua   
 833 Kcal. 36,71g Prot. 96,68g H.C. 30,88g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pollo

## MARTES 18

Lentejas a la Madrileña   
 Pisto Manchego  
 Tortilla Española   
 Bienmesabe   
 Ens de Lechuga y Tomate   
 P. Lácteo, Pan y Agua   
 889 Kcal. 42,61g Prot. 80,12g H.C. 49,25g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Lomo

## MIÉRCOLES 19

Crema de Calabacín  
 Lombarda con Manzana  
 Pollo Asado  
 Merluza a la Vasca   
 Patatas Fritas  
 Fruta Temporada, Pan y Agua   
 701 Kcal. 23,59g Prot. 63,24g H.C. 37,49g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Sopa y Pescado

## JUEVES 20

Sopa Maravilla   
 Ensaladilla Rusa   
 Bacalao Orly   
 Bacalao a la Riojana   
 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 Huevo

## VIERNES 21

Fabada Asturiana  
 Brócoli Salteado  
 Escalopines al Limón  
 Calamares en su Tinta   
 Ens de Lechuga y Zanah   
 Fruta Temporada, Pan y Agua   
 855 Kcal. 39,41g Prot. 62,63g H.C. 45,43g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pescado

## LUNES 24

Espaguetis a la Boloñesa   
 Salteado Campestre  
 Abadejo a la Molinera   
 Abadejo al Horno   
 Ensalada Mixta   
 Fruta Temporada. Pan y Agua   
 868 Kcal. 40,12g Prot. 94,29g H.C. 37,78g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pavo

## MARTES 25

Crema Hortelana  
 Calabacín al Ajo  
 Lacón a la Gallega  
 Merluza en Salsa Blanca   
 Patatas Asadas  
 P. Lácteo, Pan y Agua   
 766 Kcal. 29,22g Prot. 59,89g H.C. 43,86g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Sopa y Huevo

## MIÉRCOLES 26

Sopa de Cocido   
 Repollo Rehogado  
 Cocido Completo  
 Platija a la Toledana   
 Fruta Temporada, Pan y Agua   
 781 Kcal. 32,9g Prot. 83,6g H.C. 34,58g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Pescado

## JUEVES 27

Arroz con Verduras  
 Parrillada de Verduras  
 Revuelto de Jamón Y y Queso   
 Palometa al Horno   
 Ens de Lechuga y Maiz   
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua   
 862 Kcal. 34,5g Prot. 89,01g H.C. 42,81g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
 Verdura y Lomo

## VIERNES 28

FESTIVO

**LEYENDA**

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

## LUNES 3

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 4

Canelones al Horno     
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 5

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

## JUEVES 6

Crema Dubarry  
Albóndigas en Salsa   
Patatas Dado  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua    
639 Kcal. 21,33g Prot. 52,35g H.C. 32,03g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Pescado

## VIERNES 7

Arroz a la Milanesa  
Palometa a la Andaluza    
Verduritas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua   
659 Kcal. 27,36g Prot. 84,48g H.C. 21,92g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

## LUNES 10

Coditos a la Napolitana    
Tortilla fr de Jamón York   
Ensalada Mixta   
Fruta Temporada. Pan y Agua   
683 Kcal. 27,91g Prot. 70,33g H.C. 30,42g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pavo

## MARTES 11

Arroz con Tomate   
Hamburguesa a la Plancha   
Ens de Lechuga y Maiz    
P. Lácteo, Pan y Agua  
686 Kcal. 23,95g Prot. 73,45g H.C. 31,75g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## MIÉRCOLES 12

Crema de Verduras con Croutons  
Supremas de Merluza      
Patatas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua   
653 Kcal. 18,71g Prot. 59,15g H.C. 36,86g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Lomo

## JUEVES 13

Judías Verdes Rehogadas  
Pollo en Salsa  
Arroz Pilaf  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua    
492 Kcal. 26,75g Prot. 42,01g H.C. 22,88g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

## VIERNES 14

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

## LUNES 17

Paella Valenciana  
Abadejo a la Meuniere    
Verduritas Dado  
Fruta Temporada. Pan y Agua   
666 Kcal. 29,39g Prot. 77,35g H.C. 24,71g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

## MARTES 18

Lentejas a la Madrileña   
Tortilla Española    
Ens de Lechuga y Tomate  
P. Lácteo, Pan y Agua    
777 Kcal. 34,1g Prot. 64,1g H.C. 39,4g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

## MIÉRCOLES 19

Crema de Calabacín  
Pollo Asado  
Patatas Fritas  
Fruta Temporada, Pan y Agua   
561 Kcal. 18,87g Prot. 50,59g H.C. 29,98g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Pescado

## JUEVES 20

Sopa Maravilla  
Bacalao Orly     
Ens de Lechuga y Cebolla   
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua    
528 Kcal. 18,16g Prot. 47,19g H.C. 31,27g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

## VIERNES 21

Fabada Asturiana  
Escalopines al Limón  
Ens de Lechuga y Zanah   
Fruta Temporada, Pan y Agua   
684 Kcal. 31,54g Prot. 50,1g H.C. 36,34g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## LUNES 24

Espaguetis a la Boloñesa    
Abadejo a la Molinera    
Ensalada Mixta   
Fruta Temporada. Pan y Agua   
722 Kcal. 32,09g Prot. 75,44g H.C. 30,22g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pavo

## MARTES 25

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

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Huevo

## MIÉRCOLES 26

Sopa de Cocido    
Cocido Completo  
Fruta Temporada, Pan y Agua   
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,88g H.C. 27,66g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## JUEVES 27

Arroz con Verduras  
Revuelto de Jamón Y y Queso    
Ens de Lechuga y Maiz   
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua    
713 Kcal. 27,61g Prot. 71,2g H.C. 34,25g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

## VIERNES 28

FESTIVO

### LEYENDA

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

# Infantil