

LUNES 3

NO LECTIVO

MARTES 4

Arroz con Magro
Alcachofas al Ajo
Filete de Merluza Empanado
Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo, Pan y Agua
867 Kcal. 30,78g Prot. 90,3g H.C. 34,96g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 5

Judías Pintas Estofadas
Espinacas a la Crema
Tortilla fr de Calabacín
Calamares a la Romana
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
874 Kcal. 42,15g Prot. 77,55g H.C. 49,18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 6

Crema de Calabaza
Brócoli Rehogado
Pollo en Pepitoria
Bonito a la Daniela
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
746 Kcal. 31,45g Prot. 58,75g H.C. 41,22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 7

Espirales al Ajillo
Judías Verdes Reh con Patatas
Palometa con Tomate
Palometa Enharinada
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
729 Kcal. 37,97g Prot. 87,94g H.C. 22,8g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 10

Arroz con Tomate
Guisantes Rehogados
Escalopines a la Plancha
Merluza a la Espalda
Ensalada Mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
788 Kcal. 21,6g Prot. 90,88g H.C. 35,84g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 11

Crema de Brócoli
Acelgas Cacereñas
Bacalao Rebozado
Bacalao en Salsa
Patatas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua
853 Kcal. 24,53g Prot. 78,96g H.C. 47,01g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MIÉRCOLES 12

Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Madrileño
Platija al Horno
Fruta Temporada, Pan y Agua
802 Kcal. 35,29g Prot. 81,55g H.C. 36,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 13

Macarrones Pomodoro
Menertra de Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Rabas de Calamar
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
804 Kcal. 40,38g Prot. 79,95g H.C. 45,52g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 14

Lentejas a la Burgalesa
Calabacín al Queso
Huevos a la Villarroy
Abadejo al Horno
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
839 Kcal. 31,78g Prot. 83,53g H.C. 38,69g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 17

Crema de Puerros y Zanah
Panaché de Verduras
Abadejo a la Andaluza
Abadejo al Horno
Arroz Salteado
Fruta Temporada. Pan y Agua
681 Kcal. 30,41g Prot. 75,18g H.C. 26,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 18

Alubias Blancas Guisadas
Parrillada de Verduras
Tortilla de Patata
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo, Pan y Agua
879 Kcal. 40,02g Prot. 72,3g H.C. 54,8g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 19

Sopa de Lluvia
Coliflor con Pimentón
Cinta de Lomo a la Plancha
Calamares en Salsa Americana
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
658 Kcal. 31,72g Prot. 44,95g H.C. 30,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 20

Judías Verdes Rehogadas
Berenjenas Asadas
Jamoncitos de Pollo al Chilindrón
Platija a la Mostaza
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
612 Kcal. 19,34g Prot. 63,45g H.C. 28,44g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 21

Paella Mixta
Escalibada
Salmón a la Plancha
Empanadillas de Atún
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
867 Kcal. 41,4g Prot. 90,5g H.C. 36,88g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 24

Lentejas Estofadas
Verduras a la Provenzal
Revuelto de J York de Pavo
Chuleta de Sajonia
Ensalada Verde
Fruta Temporada. Pan y Agua
772 Kcal. 38,61g Prot. 70,83g H.C. 33,09g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 25

Pajaritas a la Española
Guisantes al Ajillo
Albóndigas Guisadas
Platija al Ajo
Ensalada de Lechuga
P. Lácteo, Pan y Agua
853 Kcal. 33,34g Prot. 95,18g H.C. 40,61g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 26

Crema de Acelgas
Pisto Manchego
Pollo a la Pizzaiola
Bacalao a la Coruñesa
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
786 Kcal. 32,29g Prot. 68,06g H.C. 40,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 27

Sopa de Cocido
Repollo al Ajoarriero
Cocido Completo
Abadejo al Ajo
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 28

Arroz Tres Delicias
Lombarda con Manzana
Merluza a la Romana
Merluza en Salsa Verde
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
887 Kcal. 42,53g Prot. 90,7g H.C. 45,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

LUNES 31

Fideua de Verduras
Espinacas Rehogadas con patatas
Lacón al Horno
Bienmesabe
Verduras Dado
Fruta Temporada. Pan y Agua
838 Kcal. 33,08g Prot. 95,02g H.C. 31,01g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- c - cacahuete
- z - mostaza
- a - apio
- j - soja
- m - moluscos
- t - altramuces
- f - frutos de cáscara
- r - crustáceos
- s - sésamo
- o - sulfitos
- g - gluten
- p - pescado
- h - huevo
- l - leche
- x - puede contener trazas de varios alérgenos

Primaria y Secundaria

LUNES 3

NO LECTIVO

MARTES 4

Arroz con Magro
Filete de Merluza Empanado
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo, Pan y Agua
693 Kcal. 24,63g Prot. 72,24g H.C. 27,97g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 5

Judías Pintas Estofadas
Tortilla fr de Calabacín
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
779 Kcal. 33,74g Prot. 62,03g H.C. 39,34g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 6

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
600 Kcal. 25,15g Prot. 46,97g H.C. 32,98g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 7

Espirales al Ajillo
Palometa con Tomate
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
583 Kcal. 30,38g Prot. 70,36g H.C. 18,23g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 10

Arroz con Tomate
Escalopines a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
630 Kcal. 17,28g Prot. 72,71g H.C. 28,69g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 11

Crema de Brócoli
Bacalao Rebozado
Patatas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua
683 Kcal. 19,63g Prot. 63,16g H.C. 37,61g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MIÉRCOLES 12

Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Fruta Temporada, Pan y Agua
642 Kcal. 28,25g Prot. 65,23g H.C. 29,39g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 13

Macarrones Pomodoro
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
723 Kcal. 32,31g Prot. 63,96g H.C. 36,42g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 14

Lentejas a la Burgalesa
Huevos a la Villaroy
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
671 Kcal. 25,42g Prot. 66,82g H.C. 30,95g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 17

Crema de Puerros y Zanah
Abadejo a la Andaluza
Arroz Salteado
Fruta Temporada. Pan y Agua
545 Kcal. 24,33g Prot. 60,14g H.C. 21,54g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 18

Alubias Blancas Guisadas
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo, Pan y Agua
784 Kcal. 32,01g Prot. 57,83g H.C. 43,84g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 19

Sopa de Lluvia
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
554 Kcal. 25,38g Prot. 35,96g H.C. 24,74g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 20

Judías Verdes Rehogadas
Jamoncitos de Pollo al Chilindrón
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
525 Kcal. 15,48g Prot. 50,76g H.C. 22,75g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 21

Paella Mixta
Salmón a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
684 Kcal. 33,13g Prot. 72,4g H.C. 29,49g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 24

Lentejas Estofadas
Revuelto de J York de Pavo
Ensalada Verde
Fruta Temporada. Pan y Agua
617 Kcal. 30,9g Prot. 56,6g H.C. 26,48g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 25

Pajaritas a la Española
Albóndigas Guisadas
Ensalada de Lechuga
P. Lácteo, Pan y Agua
762 Kcal. 26,67g Prot. 76,15g H.C. 32,48g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 26

Crema de Acelgas
Pollo a la Pizzaiola
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
629 Kcal. 25,83g Prot. 54,45g H.C. 32,52g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 27

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

VIERNES 28

Arroz Tres Delicias
Merluza a la Romana
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
749 Kcal. 34,03g Prot. 80,57g H.C. 36,74g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

LUNES 31

Fideua de Verduras
Lacón al Horno
Verduritas Dado
Fruta Temporada. Pan y Agua
670 Kcal. 26,48g Prot. 80,81g H.C. 24,81g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- c - cacahuete
- z - mostaza
- a - apio
- j - soja
- m - moluscos
- t - altramuces
- f - frutos de cáscara
- r - crustáceos
- s - sésamo
- o - sulfitos
- g - gluten
- p - pescado
- h - huevo
- l - leche
- x - puede contener trazas de varios alérgenos

Infantil

LUNES 3

NO LECTIVO

MARTES 4

Crema de Verduras con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 5

Crema de Calabacín
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 6

Crema de Calabaza
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 7

Crema de Puerros
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 10

Crema de Menestra con Arroz
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 11

Crema de Brócoli
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 12

Crema de Zanahorias
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 13

Crema de Calabacín
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 14

Crema Hortelana
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 17

Crema de Puerros y Zanah
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 18

Crema de Verduras
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 19

Crema de Calabacín
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 20

Crema de Judías Verdes
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 21

Crema de Verduritas con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 24

Crema de Zanahorias
con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 25

Crema de Calabacín
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 26

Crema de Verduras
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 27

Crema de Calabaza
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 28

Crema de Menestra con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 31

Crema de Verduras
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LEYENDA

c - cacahuete	t - altramuces	g - gluten
z - mostaza	f - frutos de cáscara	p - pescado
a - apio	r - crustáceos	h - huevo
j - soja	s - sésamo	l - leche
m - moluscos	o - sulfitos	x - puede contener trazas de varios alérgenos

Infantil 1 año