

Blank menu box for the first week.

Blank menu box for the second week.

Blank menu box for the third week.

JUEVES 1
0
FESTIVO

VIERNES 2
0
FESTIVO

LUNES 5
Macarrones Pomodoro 🍴🍷
Menestra de verduras
Hamburguesa a la Plancha ⚠️
Calamares a la romana 🍷🍴
Ensalada mixta 🍷
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴
780 Kcal. 33,98g Prot. 86,98g H.C. 36,76g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 6
Crema Hortelana
Espinacas Rehogadas
Supremas de Merluza 🐟🍴🍷⚠️
Merluza al Horno 🐟
Patatas Asadas
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🍷
712 Kcal. 23,84g Prot. 77,01g H.C. 34,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MIÉRCOLES 7
Sopa de Cocido 🍴🍷
Repollo al Ajoarriero
Cocido Completo
Platija a la Toledana 🐟🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
772 Kcal. 32,62g Prot. 81,74g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 8
Arroz con Pollo
Parrillada de Verduras
Revuelto de Jamón y Queso 🍴🍷
Merluza en Salsa Verde 🐟🍴
Ens de Lechuga y Maiz 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
851 Kcal. 39,04g Prot. 87,65g H.C. 45,12g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 9
Judías Verdes Reh con Patatas
Crema de Zanahorias
Chuleta a la Riojana
Abadejo al Horno 🐟
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
796 Kcal. 33,22g Prot. 63,21g H.C. 45,94g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 12
Lentejas a la Burgalesa ⚠️
Calabacín al Queso 🍴🍷
Huevos a la Villaroy 🍴🍷⚠️
Bacalao al Horno 🐟
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴
708 Kcal. 30,37g Prot. 73,82g H.C. 30g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 13
Crema de Calabaza
Berenjenas Asadas
Abadejo a la Molinera 🐟🍴
Lomo en Salsa
Patatas Panadera
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🍷
773 Kcal. 34,47g Prot. 68,67g H.C. 37,76g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

MIÉRCOLES 14
Patatas a la Riojana
Lombarda con Manzana
Pollo Asado
Platija al Horno 🐟
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
783 Kcal. 21,44g Prot. 90,1g H.C. 38,61g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 15
Espaguetis a la Boloñesa 🍴🍷
Salteado Campestre
Merluza a la Vizcaína 🐟🍴
Merluza a la Andaluza 🐟🍴
Ensalada Verde 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
782 Kcal. 42,25g Prot. 79,79g H.C. 34,16g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 16
Arroz con Tomate
Acelgas Cacereñas
Escalopines a la Plancha
Bacalao en Salsa 🐟
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
798 Kcal. 28,72g Prot. 92,76g H.C. 36,52g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 19
Crema de Puerros y Zanah
Panaché de Verduras
Abadejo a la Andaluza 🐟🍴
Abadejo en Salsa Verde 🐟
Arroz Salteado
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴
723 Kcal. 30,86g Prot. 70,97g H.C. 36,21g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MARTES 20
Alubias Blancas Guisadas
Brócoli Rehogado
Tortilla de Patata 🍴
Merluza en Salsa 🐟🍴
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🍷
979 Kcal. 40,02g Prot. 72,3g H.C. 54,8g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 21
Sopa de Lluvia 🍴🍷
Coliflor con Pimentón
Cinta de Lomo a la Plancha
Calamares en Salsa Americana 🍷
Ens de Lechuga y Tomate 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
643 Kcal. 28,65g Prot. 53,92g H.C. 25,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 22
Judías Verdes Rehogadas
Ensaladilla Rusa 🍴🍷
Jamoncitos de Pollo al Chilindrón
Platija a la Mostaza 🍴
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
615 Kcal. 22,1g Prot. 54,98g H.C. 28,72g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 23
Paella Valenciana
Escalibada
Filete de Rape en Salsa 🐟
San Jacobo 🍴🍷🍴⚠️
Ensalada Variada 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
700 Kcal. 33,96g Prot. 94,01g H.C. 19,27g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 26
Lentejas Estofadas ⚠️
Verduras a la Provenzal
Revuelto de Jamón York 🍴⚠️
Bacalao a la Riojana 🐟
Ensalada de Lechuga 🍷
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴
838 Kcal. 40,3g Prot. 73,17g H.C. 42,71g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 27
Pajaritas a la Española 🍴🍷
Gazpacho 🍴
Merluza al Horno 🐟
Filete Ruso ⚠️
Pisto
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴🍷
803 Kcal. 42,29g Prot. 76,04g H.C. 35,19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 28
Crema Parmentier
Guisantes con Jamón
Pollo a la Pizzaiola 🍴
Merluza a la Coruñesa
Zanahoria Glaseada
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
679 Kcal. 32,06g Prot. 60,79g H.C. 31,6g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 29
FIESTA GETAFE
CENTRO CERRADO

VIERNES 30
Arroz a la Milanesa
Ensalada Campera 🍴🍷
Palometa con Tomate 🐟
Palometa Enharinada 🐟
Ens de Lechuga y Maiz 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
825 Kcal. 44,91g Prot. 98,26g H.C. 26,22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LEYENDA

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

Primaria y Secundaria



LUNES 4

Macarrones Pomodoro
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua

666 Kcal. 27,19g Prot. 69,59g H.C. 29,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 5

Crema Hortelana
Supremas de Merluza
Patatas Asadas
P. Lácteo, Pan y Agua

584 Kcal. 19,08g Prot. 61,61g H.C. 27,86g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MIÉRCOLES 6

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua

618 Kcal. 26,1g Prot. 65,4g H.C. 27,65g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 7

FESTIVO

VIERNES 8

FESTIVO

LUNES 5

Macarrones Pomodoro
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua

666 Kcal. 27,19g Prot. 69,59g H.C. 29,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 6

Crema Hortelana
Supremas de Merluza
Patatas Asadas
P. Lácteo, Pan y Agua

584 Kcal. 19,08g Prot. 61,61g H.C. 27,86g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MIÉRCOLES 7

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua

618 Kcal. 26,1g Prot. 65,4g H.C. 27,65g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 8

Arroz con Pollo
Revuelto de Jamón y Queso
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

740 Kcal. 31,25g Prot. 70,12g H.C. 36,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 9

Judías Verdes Reh con Patatas
Chuleta a la Riojana
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

664 Kcal. 26,58g Prot. 50,56g H.C. 36,74g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 12

Lentejas a la Burgalesa
Huevos a la Villarroy
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua

601 Kcal. 24,31g Prot. 59,06g H.C. 24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 13

Crema de Calabaza
Abadejo a la Molinera
Patatas Panadera
P. Lácteo, Pan y Agua

619 Kcal. 27,57g Prot. 54,94g H.C. 30,22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

MIÉRCOLES 14

Patatas a la Riojana
Pollo Asado
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

646 Kcal. 17,16g Prot. 72,14g H.C. 30,88g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 15

Espaguetis a la Boloñesa
Merluza a la Vizcaína
Ensalada Verde
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

650 Kcal. 33,79g Prot. 63,84g H.C. 27,33g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 16

Arroz con Tomate
Escalopines a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

680 Kcal. 22,98g Prot. 74,2g H.C. 29,21g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 19

Crema de Puerros y Zanah
Abadejo a la Andaluza
Arroz Salteado
Fruta Temporada. Pan y Agua

602 Kcal. 24,7g Prot. 56,77g H.C. 28,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MARTES 20

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 21

Sopa de Lluvia
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

543 Kcal. 22,93g Prot. 43,14g H.C. 20,02g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 22

Judías Verdes Rehogadas
Jamoncitos de Pollo al Chilindrón
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

562 Kcal. 17,68g Prot. 43,99g H.C. 22,98g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 23

Paella Valenciana
Filete de Rape en Salsa
Ensalada Variada
Fruta Temporada, Pan y Agua

560 Kcal. 27,18g Prot. 75,21g H.C. 15,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 26

Lentejas Estofadas
Revuelto de Jamón York
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada. Pan y Agua

699 Kcal. 32,24g Prot. 58,53g H.C. 34,16g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 27

Pajaritas a la Española
Merluza al Horno
Pisto
P. Lácteo, Pan y Agua

642 Kcal. 33,83g Prot. 60,84g H.C. 28,15g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 28

Crema Parmentier
Pollo a la Pizzaiola
Zanahoria Glaseada
Fruta Temporada, Pan y Agua

542 Kcal. 25,66g Prot. 48,63g H.C. 25,28g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 29

FIESTA GETAFE
CENTRO CERRADO

VIERNES 30

Arroz a la Milanesa
Palometa con Tomate
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

660 Kcal. 35,93g Prot. 78,62g H.C. 20,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LEYENDA

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

Infantil



JUEVES 1
FESTIVO

VIERNES 2
FESTIVO

LUNES 5
Crema de Verduras
Con Ternera
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 6
Crema Hortelana
Con Pescado
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 7
Crema de Calabacín
Con Pollo
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 8
Crema de Menestra con Arroz
Con Pescado
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 9
Crema de Zanahorias
Con Carne
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 12
Crema de Calabacín
Con Carne
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 13
Crema de Calabaza
Con Pescado
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 14
Puré de Patata y Zanahoria
Con Pollo
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 15
Crema de Puerros
Con Pescado
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 16
Crema de Verduras con Arroz
Con Ternera
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 19
Crema de Puerros y Zanah
Con Pescado
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 20
Crema de Calabacín
Con Ternera
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 21
Crema de Verduras
Con Carne
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 22
Crema de Judías Verdes
Con Pollo
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 23
Crema de Menestra con Arroz
Con Pescado
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 26
Crema de Verduras
Con Carne
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 27
Crema de Puerros
Con Pescado
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 28
Crema Parmentier
Con Pollo
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 29
FIESTA GETAFE
CENTRO CERRADO

VIERNES 30
Crema de Veduritas con Arroz
Con Pescado
Yogur
MERIENDA: Papilla de Frutas

LEYENDA

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

Infantil 1 año

