

LUNES 2

Macarrones al Ajillo 🍴🍷
Espinacas Reh con Patatas 🍴🍷
Huevos revueltos con Queso 🍴🍷
Lacón al Horno ⚠️
Verduritas Dado 🍴
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴
890 Kcal. 31,42 g Prot. 87,73g H.C. 43,54 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 3

Arroz con Tomate 🍴
Alcachofas Salteadas 🍴
Fil de Rape a la Andaluza 🍴🍷
Fil de Rape en Salsa 🍴🍷
Ensalada Verde 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴
764 Kcal. 32,03g Prot. 90,09g H.C. 29,53g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 4

Crema de Verduras 🍴
Brócoli Gratinado 🍴
Lomo a la Plancha 🍴
Bienmesabe 🍴🍷
Patatas Dado 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
724 Kcal. 28,89g Prot. 60,63g H.C. 38,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

JUEVES 5

Judías Blancas Guisadas 🍴
Ensaladilla Rusa 🍴🍷
Filete Ruso ⚠️
Abadejo a la Toledana 🍴
Ens de Lechuga y Zanah 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴
826 Kcal. 32,29g Prot. 55,17g H.C. 46,23g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 6

Menestra con Jamón 🍴
Crema Hortelana 🍴
Ragout de Pollo 🍴
Merluza al Ajo 🍴
Arroz Salteado 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
706 Kcal. 34,04g Prot. 81,18g H.C. 24,24g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 9

FESTIVO
GETAFE

MARTES 10

Garbanzos Castellanos 🍴
Crema de Acelgas y Zanah 🍴
Tortilla fr de Calabacín 🍴
Calamares en Salsa 🍴
Ensalada de Lechuga 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴
845 Kcal. 38,17g Prot. 61,9g H.C. 57,12g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 11

Judías Verdes Salteadas 🍴
Ensalada Campera 🍴
Pollo al Ajillo 🍴
Platija a la Plancha 🍴
Calabacín al Horno 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
759 Kcal. 33,15g Prot. 66,95g H.C. 37,4g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 12

Canelones al Horno 🍴🍷
Coliflor al Ajo 🍴
Merluza a la Riojana 🍴
Merluza Enharinada 🍴
Verduritas Dado 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴
689 Kcal. 40,25g Prot. 58,43g H.C. 31,08g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 13

Paella Valenciana 🍴
Salmorejo 🍴
Escalopines en Salsa 🍴
Bonito con Tomate 🍴
Ensalada del Chef 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
852 Kcal. 39,39g Prot. 95,98g H.C. 32,62g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 16

Lentejas Lionesas ⚠️
Menestra Rehogada 🍴
Tortilla fr de Jamón York 🍴
Supremas de Merluza 🍴
Ensalada Mixta 🍴
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴
725 Kcal. 42,26g Prot. 66,31g H.C. 28,78g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 17

COMIDA ESPECIAL
FIN DE CURSO
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 18

Arroz al Horno 🍴
Verduras a la Provenzal 🍴
Lomo en Salsa 🍴
Platija a la Espalda 🍴
Ens de Lechuga y Cebolla 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
746 Kcal. 38,02g Prot. 79,33g H.C. 41,01g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 19

Guisantes Rehogados 🍴
Gazpacho 🍴
Albóndigas Guisadas ⚠️
Merluza a la Plancha 🍴
Ensalada del Chef 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴
817 Kcal. 43,04g Prot. 66,68g H.C. 38,11g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 20

Crema de Verduras 🍴
Salteado Campestre 🍴
Bacalao Orly 🍴
Bacalao al Horno 🍴
Patatas Panadera 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
749 Kcal. 21,07g Prot. 82,12g H.C. 35,28g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pollo

LUNES 23

VACACIONES DE
VERANO

MARTES 24

VECACIONES DE
VERANO

MIÉRCOLES 25

VACACIONES DE
VERANO

JUEVES 26

VACACIONES DE
VERANO

VIERNES 27

VACACIONES DE
VERANO

LUNES 30

VACACIONES DE
VERANO

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 2

Macarrones al Ajillo
Huevos Revueltos con Queso
Verduritas Dado
Fruta Temporada. Pan y Agua
712 Kcal. 25,14g Prot. 70,19g H.C. 34,83g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 3

Arroz con Tomate
Fil de Rape a la Andaluza
Ensalada Verde
P. Lácteo, Pan y Agua
611 Kcal. 25,63g Prot. 72,07g H.C. 23,62g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 4

Crema de Verduras
Lomo a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
579 Kcal. 23,11g Prot. 48,51g H.C. 30,93g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

JUEVES 5

Judías Blancas Guisadas
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
661 Kcal. 31,43g Prot. 44,13g H.C. 36,99g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 6

Menestra con Jamón
Ragout de Pollo
Arroz Salteado
Fruta Temporada, Pan y Agua
565 Kcal. 27,22g Prot. 64,96g H.C. 19,39g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 9

FESTIVO

GETAFE

MARTES 10

Garbanzos Castellanos
Tortilla fr de Calabacín
Ensalada de Lechuga
P. Lácteo, Pan y Agua
756 Kcal. 30,54g Prot. 49,52g H.C. 45,69g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 11

Judías Verdes Salteadas
Pollo al Ajillo
Calabacín al Horno
Fruta Temporada, Pan y Agua
608 Kcal. 26,51g Prot. 53,56g H.C. 29,93g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 12

Canelones al Horno
Merluza a la Riojana
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
551 Kcal. 32,2g Prot. 46,75g H.C. 24,87g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 13

Paella Valenciana
Escalopines en Salsa
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
682 Kcal. 31,51g Prot. 76,8g H.C. 26,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 16

Lentejas Lionesas
Tortilla fr de Jamón York
Ensalada Mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
580 Kcal. 33,8g Prot. 53,06g H.C. 23,03g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 17

COMIDA ESPECIAL
FIN DE CURSO
P. Lácteo, Pan y Agua

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 18

Arroz al Horno
Lomo en Salsa
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
677 Kcal. 30,41g Prot. 63,46g H.C. 32,8g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 19

Guisantes Rehogados
Albóndigas Guisadas
Ensalada del Chef
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
653 Kcal. 34,43g Prot. 53,35g H.C. 30,48g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 20

Crema de Verduras
Bacalao Orly
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua
600 Kcal. 16,86g Prot. 65,71g H.C. 28,22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pollo

LUNES 23

VACACIONES DE

VERANO

MARTES 24

VACACIONES DE

VERANO

MIÉRCOLES 25

VACACIONES DE

VERANO

JUEVES 26

VACACIONES DE

VERANO

VIERNES 27

VACACIONES DE

VERANO

LUNES 30

VACACIONES DE

VERANO

LEYENDA

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

Infantil

LUNES 2

Crema de Zanahorias
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 3

Puré de Vegetal con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 4

Crema de Verduras
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 5

Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 6

Crema de Menestra
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 9

FESTIVO

GETAFE

MARTES 10

Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 11

Puré de Patata y Zanahorias
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 12

Crema de Verduras
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 13

Puré Vegetal con Arroz
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 16

Crema de Calabacín
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 17

Crema de Verduras
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 18

Crema de Verduras con Arroz
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 19

Crema de Puerros
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 20

Puré Vegetal
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 23

Crema de Zanahorias
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 24

Crema de Verduras
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 25

Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 26

Crema de Puerros
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 27

Crema de Verduritas con Arroz
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 30

Crema de Menestra con Arroz
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- maluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos

- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios

LEYENDA

Infantil 1 año