

Placeholder for menu items.

LUNES 6

- Crema de Puerros
- Coliflor con Pimentón
- Palometa con Tomate
- Palometa a la Andaluza
- Patatas Fritas
- Fruta Temporada. Pan y Agua

721 Kcal. 35,45g Prot. 69,6g H.C. 31,56g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

LUNES 13

NO LECTIVO

LUNES 20

- Menestra Rehogada
- Crema de Verduras
- Albóndigas con Tomate
- Merluza a la Plancha
- Patatas Dado
- Fruta Temporada. Pan y Agua

856 Kcal. 24,71g Prot. 70,66g H.C. 43,63g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 27

- Arroz con Verduras
- Habitas Rehogadas
- Lomo a la Plancha
- Revuelto de Queso
- Ensalada Mixta
- Fruta Temporada. Pan y Agua

741 Kcal. 31,18g Prot. 94g H.C. 24,93g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

Placeholder for menu items.

MARTES 7

- Lentejas a la Madrileña
- Ensalada Campera
- Tortilla de Queso
- Bacalao Orly
- Ens de Lechuga y Maíz
- Fruta Temporada, Pan Integral

889 Kcal. 44,28g Prot. 72,55g H.C. 43,42g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 14

- Canelones Gratinados
- Acelgas Cacerieñas
- Tortilla fr de Calabacín
- Platija a la Norteña
- Ensalada Mixta
- Fruta Temporada, Pan Integral

861 Kcal. 31,17g Prot. 60,62g H.C. 52,07g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 21

- Arroz con Pollo y Verduras
- Lombarda con Manzana
- Revuelto de Atún
- Calamares en Salsa
- Ensalada Mixta
- Fruta Temporada, Pan Integral

892 Kcal. 36,79g Prot. 90,82g H.C. 44,57g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 28

- Patatas Estofadas
- Judías Verdes con Jamón
- Merluza a la Andaluza
- Merluza al Horno
- Ens de Lechuga y Maíz
- Fruta Temporada, Pan Integral

802 Kcal. 36,49g Prot. 79,12g H.C. 35,13g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 1

- Patatas con Magro
- Brócoli Rehogado
- Merluza a la Riojana
- Merluza Enharinada
- Ens de Lechuga y Zanah
- Yogur o Fruta, Pan y Agua

675 Kcal. 37,48g Prot. 63,65g H.C. 22,85g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 8

- Arroz con Verduras
- Salteado Campestre
- Atún al Horno
- Filete Ruso
- Ens de Lechuga y Cebolla
- Yogur o Fruta, Pan y Agua

896 Kcal. 40,15g Prot. 54,19g H.C. 45,34g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 15

- Crema de Calabaza
- Espinacas Rehogadas
- Cinta de Lomo en Salsa
- Bacalao a la Coruñesa
- Patatas Panadera
- Yogur o Fruta, Pan y Agua

690 Kcal. 33,24g Prot. 60,76g H.C. 33,03g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 22

- Crema de Calabacín
- Panaché de Verduras
- Garbanzos Salteados
- Escalopines a la Plancha
- Ens de Lechuga y Tomate
- Yogur o Fruta, Pan y Agua

646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 29

- Lentejas con Verduras
- Pisto Bilbaíno
- Tortilla de Patata
- Pavo en Salsa
- Ens de Lechuga y Cebolla
- Yogur o Fruta, Pan y Agua

890 Kcal. 38,03g Prot. 80,36g H.C. 42,6g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 2

- Crema de Coliflor
- Menestra de Verduras
- Contramuslo al Ajillo
- Abadejo en Salsa Verde
- Patatas Fritas
- Fruta Temporada, Pan Integral

787 Kcal. 29,14g Prot. 62,88g H.C. 44,19g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

JUEVES 9

- Judías Verdes Rehogadas
- Calabacín al Queso
- Pollo al Curry
- Abadejo a la Vizcaína
- Puré de Patata
- Fruta Temporada, Pan Integral

723 Kcal. 32,33g Prot. 70,03g H.C. 32,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 16

- Arroz Tres Delicias
- Alcachofas Ajo
- Merluza a la Vasca
- Merluza a la Romana
- Ens de Lechuga y Cebolla
- Fruta Temporada, Pan Integral

778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 23

- Macarrones Integrales Amatriciana
- Verduras a la Provenzal
- Supremas de Merluza
- Merluza a la Mallorquina
- Ensalada verde
- Fruta Temporada, Pan Integral

869 Kcal. 29,29g Prot. 98,26g H.C. 46,85g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 30

- Crema de Zanahorias
- Guisantes al Ajo
- Pollo Asado
- Palometa al Limón
- Patatas Panadera
- Fruta Temporada, Pan Integral

656 Kcal. 25,81g Prot. 67,4g H.C. 28,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

VIERNES 3

- Judías Blancas Estofadas
- Ensaladilla Rusa
- Escalopines a la Plancha
- Huevos Revueltos
- Ens de Lechuga y Remolacha
- Fruta Temporada, Pan y Agua

824 Kcal. 45,85g Prot. 68,32g H.C. 36,13g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 10

- Sopa de Cocido
- Repollo Rehogado
- Cocido Completo
- Platija a la Plancha
- Fruta Temporada, Pan y Agua

774 Kcal. 31,99g Prot. 62,54g H.C. 34,61g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 17

- Judías Pintas Estofadas
- Pisto Manchego
- Jamonicitos de Pollo al Limón
- Abadejo a la Coruñesa
- Ens de Lechuga y Tomate
- Fruta Temporada, Pan y Agua

833 Kcal. 43,59g Prot. 77,78g H.C. 32,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 24

- Alubias Guisadas
- Parrillada de Verduras
- Filete de Pollo a la Plancha
- Abadejo a la Toledana
- Ens de Lechuga y Zanah
- Fruta Temporada, Pan y Agua

799 Kcal. 41,36g Prot. 62,77g H.C. 38,7g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 31

- Sopa de Lluvia
- Berenjena al Horno
- Hamburguesa a la Plancha
- Platija en Salsa
- Ens de Lechuga y Remolacha
- Fruta Temporada, Pan y Agua

700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LEYENDA

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

LUNES 5

Crema de Puerros
Palometa con Tomate
Patatas Fritas
Fruta Temporada. Pan y Agua

577 Kcal. 27,55g Prot. 56,69g H.C. 25,25g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

LUNES 6

Crema de Puerros
Palometa con Tomate
Patatas Fritas
Fruta Temporada. Pan y Agua

577 Kcal. 27,55g Prot. 56,69g H.C. 25,25g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

LUNES 13

NO LECTIVO

LUNES 20

Crema de Verduras
Albóndigas con Tomate
Patatas Dado
Fruta Temporada. Pan y Agua

685 Kcal. 19,76g Prot. 56,53g H.C. 34,91g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 27

Arroz con Verduras
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua

593 Kcal. 24,93g Prot. 75,21g H.C. 19,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 7

Lentejas a la Madrileña
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan Integral

719 Kcal. 35,44g Prot. 58,04g H.C. 34,98g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 14

Canelones Gratinados
Tortilla fr de Calabacín
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan Integral

689 Kcal. 24,93g Prot. 48,51g H.C. 41,65g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 21

Arroz con Pollo y Verduras
Revuelto de Atún
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan Integral

745 Kcal. 29,43g Prot. 72,68g H.C. 35,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 28

Patatas Estofadas
Merluza a la Andaluza
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan Integral

642 Kcal. 29,21g Prot. 63,3g H.C. 28,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 1

Patatas con Magro
Merluza a la Riojana
Yogur o Fruta, Pan y Agua

539 Kcal. 29,99g Prot. 50,92g H.C. 22,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 8

Arroz con Verduras
Atún al Horno
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua

733 Kcal. 32,12g Prot. 67,35g H.C. 36,27g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 15

Crema de Calabaza
Cinta de Lomo en Salsa
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua

522 Kcal. 26,59g Prot. 48,62g H.C. 26,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 22

Crema de Calabacín
Garbanzos Salteados
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua

517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 29

Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua

715 Kcal. 30,43g Prot. 64,28g H.C. 34,08g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 2

Crema de Coliflor
Contramuslo al Ajillo
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan Integral

629 Kcal. 23,3g Prot. 50,31g H.C. 35,36g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

JUEVES 9

Judías Verdes Rehogadas
Pollo al Curry
Puré de Patata
Fruta Temporada, Pan Integral

578 Kcal. 25,86g Prot. 56,03g H.C. 26,27g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 16

Arroz Tres Delicias
Merluza a la Vasca
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan Integral

623 Kcal. 30,83g Prot. 77,91g H.C. 19,14g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 23

Macarrones Integrales Amatriciana
Supremas de Merluza
Ensalada verde
Fruta Temporada, Pan Integral

767 Kcal. 23,43g Prot. 78,61g H.C. 37,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 30

Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan Integral

525 Kcal. 20,65g Prot. 53,9g H.C. 23,15g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

VIERNES 3

Judías Blancas Estofadas
Escalopines a la Plancha
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan y Agua

659 Kcal. 36,68g Prot. 54,66g H.C. 28,91g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 10

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua

619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 17

Judías Pintas Estofadas
Jamoncitos de Pollo al Limón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

667 Kcal. 34,88g Prot. 62,23g H.C. 25,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 24

Alubias Guisadas
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua

640 Kcal. 33,08g Prot. 50,22g H.C. 30,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 31

Sopa de Lluvia
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🌿 - mostaza
- 🌱 - apio
- 🌱 - soja
- 🐞 - moluscos
- 🐠 - altramuzes
- 🍌 - frutos de cáscara
- 🦀 - crustáceos
- 🌰 - sésamo
- 🍷 - sulfitos
- 🍷 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🥚 - huevo
- 🥛 - leche
- ⚠️ - puede contener trazas de varios

LUNES 5

Crema de Verduras
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 6

Crema de Puerros
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 13

NO LECTIVO

LUNES 20

Crema de Menestra
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 27

Puré Vegetal con Arroz
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 7

Crema de Calabaza
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 14

Crema de Verduras
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 21

Crema de Verduras con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 28

Puré de Patata y Zanahorias
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 1

Crema de Verduras
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 8

Crema de Verduras con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 15

Crema de Calabaza
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 22

Crema de Calabacín
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 29

Crema de Calabacín
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 2

Crema de Coliflor
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 9

Crema de Judías Verdes
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 16

Puré Vegetal con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 23

Crema de Puerros
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 30

Crema de Zanahorias
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 3

Crema de Zanahorias
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 10

Crema de Calabacín
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 17

Crema Hortelana
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 24

Crema de Zanahorias
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 31

Crema de Puerros
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LEYENDA

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

Infantil

