

## LUNES 3

NO LECTIVO

## MARTES 4

Paella Mixta    
Espinacas Rehogadas  
Tortilla de Queso    
Bacalao a la Riojana   
Lechuga, Tomate y Zanah  
Fruta Temporada, **Pan Integral**   
890 Kcal. 33,93g Prot. 91,9g H.C. 41,88g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## MIÉRCOLES 5

Patatas con Costillas  
Menestra con Jamón  
Abadejo a la Molinera    
Lomo a la Plancha  
Ensalada Mixta   
Yogur o Fruta, Pan y Agua    
854 Kcal. 38,58g Prot. 77,97g H.C. 39,92g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pavo

## JUEVES 6

Crema de Verduras  
Coliflor con Mahonesa   
Pollo a la Pizzaiola   
Merluza a la Plancha   
Patatas fritas  
Fruta Temporada, **Pan Integral**   
792 Kcal. 32,35g Prot. 96,02g H.C. 40,73g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Huevo

## VIERNES 7

Sopa de Cocido    
Repollo con Pimentón  
Cocido Eco Completo  
Platija al Horno   
Fruta Temporada, Pan y Agua   
774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## LUNES 10

Arroz Integral con Verduras  
Judías Verdes con Patatas  
Merluza en Salsa Verde   
Hamburguesa a la Plancha   
Ensalada Mixta   
Fruta Temporada, Pan y Agua   
796 Kcal. 36,62g Prot. 97,07g H.C. 27,29g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

## MARTES 11

Alubias ECO Blancas Guisadas  
Calabacín Salteado  
Huevos Revueltos   
Bienmesabe     
Lechuga, Tomate y Maíz   
Fruta Temporada, **Pan Integral**   
768 Kcal. 37,47g Prot. 63,79g H.C. 36,15g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

## MIÉRCOLES 12

Crema de Acelgas y Zanah  
Panaché de Verduras  
Pollo al Chilindrón  
Abadejo al Horno   
Patatas Panadera  
Yogur o Fruta, Pan y Agua    
770 Kcal. 26,63g Prot. 67,76g H.C. 39,81g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Pescado

## JUEVES 13

Sopa de Estrellas    
Pisto Manchego  
Bacalao con Tomate   
Chuleta de Cerdo a la Plancha  
Lechuga, Tomate y Zanah   
Fruta Temporada, **Pan Integral**   
640 Kcal. 29,51g Prot. 63,84g H.C. 19,43g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

## VIERNES 14

Guisantes Rehogados  
Brócoli al Queso   
Albóndigas Guisadas    
Palometa a la Plancha   
Verduras Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua   
784 Kcal. 31,92g Prot. 77,01g H.C. 31,1g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## LUNES 17

Crema de Calabacín y Quesito   
Lombarda Rehogada  
Salmón al Horno   
Escalopines a la plancha  
Patatas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua   
762 Kcal. 39,54g Prot. 50,53g H.C. 43,03g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Pollo

## MARTES 18

Macarrones Integrales Boloñesa  
Parrillada de Verduras  
Tortilla Francesa   
Calamares en su Tinta   
Ens de Lechuga y Zanah   
Fruta Temporada, **Pan Integral**   
857 Kcal. 35,04g Prot. 79,96g H.C. 40,74g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## MIÉRCOLES 19

Judías Verdes Rehogadas  
Crema de Zanahorias  
Lentejas a la Madrileña   
Contramuslo a la Plancha  
Ensalada del Chef   
Yogur o Fruta, Pan y Agua    
753 Kcal. 33,09g Prot. 79,84g H.C. 28,66g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

## JUEVES 20

Arroz con Tomate  
Habitas Salteadas  
Filete de Pollo a la Plancha  
Merluza a la Meuniere    
Ensalada Mixta   
Fruta Temporada, **Pan Integral**   
771 Kcal. 28,44g Prot. 90,42g H.C. 31,18g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## VIERNES 21

Judías Pintas Estofadas  
Ensaladilla Rusa     
Lomo a la Plancha  
Bacalao al Pil-Pil   
Calabacín Salteado  
Fruta Temporada, Pan y Agua   
772 Kcal. 48,32g Prot. 68,4g H.C. 29,02g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

## LUNES 24

Espirales con Chorizo     
Acelgas Cacereñas  
Tortilla fr de Calabacín   
Platija en Salsa Verde   
Lechuga, Tomate y Maíz   
Fruta Temporada, Pan y Agua   
826 Kcal. 37,48g Prot. 76,52g H.C. 57,41g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## MARTES 25

Patatas guisadas con Magro  
Salteado Campestre  
Merluza con Mahonesa     
Merluza a la Plancha   
Verduras Dado  
Fruta Temporada, **Pan Integral**   
754 Kcal. 34,73g Prot. 74,33g H.C. 32,74g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

## MIÉRCOLES 26

Sopa de Cocido    
Repollo Rehogado  
Cocido Completo  
Bacalao al Horno   
Yogur o Fruta, Pan y Agua    
781 Kcal. 33,15g Prot. 81,2g H.C. 35,25g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## JUEVES 27

Crema de Calabaza  
Guisantes al Ajo  
Roti de Pavo    
Abadejo en Salsa   
Puré de Patata  
Fruta Temporada, **Pan Integral**   
605 Kcal. 21,54g Prot. 71,57g H.C. 24,47g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Huevo

## VIERNES 28

Arroz a la Milanesa  
Alcachofas Salteadas  
Merluza a la Plancha   
Lomo en Salsa  
Ens de Lechuga y Zanah   
Fruta Temporada, Pan y Agua   
789 Kcal. 34,13g Prot. 94,92g H.C. 37,43g 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

# Primaria y Secundaria

## LUNES 3

NO LECTIVO

## MARTES 4

Paella Mixta  
Tortilla de Queso  
Lechuga, Tomate y Zanah  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
712 Kcal. 27,14g Prot. 73,52g H.C. 33,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

## MIÉRCOLES 5

Patatas con Costillas  
Abadejo a la Molinera  
Ensalada Mixta  
Yogur o Fruta, Pan y Agua  
683 Kcal. 30,86g Prot. 62,38g H.C. 31,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pavo

## JUEVES 6

Crema de Verduras  
Pollo a la Pizzaiola  
Patatas fritas  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
634 Kcal. 25,88g Prot. 55,23g H.C. 32,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Legumbre y Huevo

## VIERNES 7

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 Pescado

## LUNES 10

Arroz Integral con Verduras  
Merluza en Salsa Verde  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
636 Kcal. 29,29g Prot. 77,66g H.C. 21,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pollo

## MARTES 11

Alubias ECO Blancas Guisadas  
Huevos Revueltos  
Lechuga, Tomate y Maíz  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
614 Kcal. 29,97g Prot. 51,04g H.C. 28,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Lomo

## MIÉRCOLES 12

Crema de Acelgas y Zanah  
Pollo al Chilindrón  
Patatas Panadera  
Yogur o Fruta, Pan y Agua  
616 Kcal. 23,71g Prot. 54,21g H.C. 31,85g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Legumbre y Pescado

## JUEVES 13

Sopa de Estrellas  
Bacalao con Tomate  
Lechuga, Tomate y Zanah  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
532 Kcal. 23,61g Prot. 51,08g H.C. 15,55g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Huevo

## VIERNES 14

Guisantes Rehogados  
Albóndigas Guisadas  
Verduritas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
642 Kcal. 25,53g Prot. 61,62g H.C. 24,88g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

## LUNES 17

Crema de Calabacín y Quesito  
Salmón al Horno  
Patatas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
610 Kcal. 31,64g Prot. 40,43g H.C. 34,42g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Legumbre y Pollo

## MARTES 18

Macarrones Integrales Boloñesa  
Tortilla Francesa  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

## MIÉRCOLES 19

Judías Verdes Rehogadas  
Lentejas a la Madrileña  
Ensalada del Chef  
Yogur o Fruta, Pan y Agua  
603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Lomo

## JUEVES 20

Arroz con Tomate  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
617 Kcal. 22,74g Prot. 72,35g H.C. 24,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

## VIERNES 21

Judías Pintas Estofadas  
Lomo a la Plancha  
Calabacín Salteado  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
618 Kcal. 38,64g Prot. 54,72g H.C. 23,22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Huevo

## LUNES 24

Espirales con Chorizo  
Tortilla fr de Calabacín  
Lechuga, Tomate y Maíz  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
759 Kcal. 29,98g Prot. 61,22g H.C. 45,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

## MARTES 25

Patatas guisadas con Magro  
Merluza con Mahonesa  
Verduritas Dado  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
603 Kcal. 27,78g Prot. 59,48g H.C. 26,2g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Lomo

## MIÉRCOLES 26

Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Yogur o Fruta, Pan y Agua  
625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

## JUEVES 27

Crema de Calabaza  
Roti de Pavo  
Puré de Patata  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
526 Kcal. 17,23g Prot. 57,27g H.C. 19,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Legumbre y Huevo

## VIERNES 28

Arroz a la Milanese  
Merluza a la Plancha  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
671 Kcal. 27,31g Prot. 75,95g H.C. 29,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pollo

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

### LEYENDA

# Infantil

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES 3</b><br><br><b>NO LECTIVO</b>                                                                                                                                          | <b>MARTES 4</b><br>Paella Mixta<br>Tortilla de Queso<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado                    | <b>MIÉRCOLES 5</b><br>Patatas con Costillas<br>Abadejo a la Molinera<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pavo       | <b>JUEVES 6</b><br>Crema de Verduras<br>Pollo a la Pizzaiola<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Legumbre y Huevo          | <b>VIERNES 7</b><br>Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado           |
| <b>LUNES 10</b><br>Arroz Integral con Verduras<br>Merluza en Salsa Verde<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pollo | <b>MARTES 11</b><br>Alubias ECO Blancas Guisadas<br>Huevos Revueltos<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Lomo       | <b>MIÉRCOLES 12</b><br>Crema de Acelgas y Zanah<br>Pollo al Chilindrón<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Legumbre y Pescado | <b>JUEVES 13</b><br>Sopa de Estrellas<br>Bacalao con Tomate<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Huevo            | <b>VIERNES 14</b><br>Guisantes Rehogados<br>Albóndigas Guisadas<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado |
| <b>LUNES 17</b><br>Crema de Calabacín y Quesito<br>Salmón al Horno<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Legumbre y Pollo      | <b>MARTES 18</b><br>Macarrones Integrales Boloñesa<br>Tortilla Francesa<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado | <b>MIÉRCOLES 19</b><br>Judías Verdes Rehogadas<br>Lentejas a la Madrileña<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Lomo  | <b>JUEVES 20</b><br>Arroz con Tomate<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado | <b>VIERNES 21</b><br>Judías Pintas Estofadas<br>Lomo a la Plancha<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Huevo |
| <b>LUNES 24</b><br>Espirales con Chorizo<br>Tortilla fr de Calabacín<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado   | <b>MARTES 25</b><br>Patatas guisadas con Magro<br>Merluza con Mahonesa<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Lomo     | <b>MIÉRCOLES 26</b><br>Sopa de Cocido<br>Cocido Completo<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado                | <b>JUEVES 27</b><br>Crema de Calabaza<br>Roti de Pavo<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Legumbre y Huevo                 | <b>VIERNES 28</b><br>Arroz a la Milanesa<br>Merluza a la Plancha<br>Yogur<br><br><b>MERIENDA:</b> Papilla de Frutas<br><br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pollo  |

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

## LEYENDA

# Infantil