



Primaria y Secundaria

LUNES 5

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 12

Judías verdes rehogadas
hamburguesa ternera plancha 
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada, Pan y Agua 

560 Kcal. 23,8g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado

LUNES 19

Crema de verduras
Magro a la jardinera
Patatas asadas
Fruta Temporada, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

LUNES 26

Arroz integral con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Lechuga, Tomate y Maíz 
Fruta Temporada, Pan y Agua 

593 Kcal. 24,93g Prot. 57,21g H.C. 19,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y huevo

MARTES 6

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 13

Espirales integrales con verdura   
Salmón a la plancha 
Ens de Lechuga y Zanah 
P. Lácteo, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 20

Arroz con Pollo y Verduras
Huevos revueltos
Ens de lechuga y remolacha 
P. Lácteo, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 27

Patatas Estofadas
Abadejo a la Andaluza 
Ens de Lechuga y Zanah 
P. Lácteo, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 7

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 14

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y cerdo

MIÉRCOLES 21

Crema de zanahorias
Cuscús c/garbanzos, verduras, po   
Ens de Lechuga y Cebolla 
Fruta Temporada, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MIÉRCOLES 28

Lentejas ecológicas con verdura 
Tortilla de queso 
Ensalada de tomate 
Fruta Temporada, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 1
VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 8

Crema de verduras
Albóndigas con tomate 
Patatas dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

JUEVES 15

Arroz ecológico tres delicias 
Merluza a la Vasca 
Ens de Lechuga y Cebolla 
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 22

Macarrones Integrales Amatrici 
Supremas de Merluza 
Ens de lechuga y tomate 
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo

JUEVES 29

Espaguetis con tomate 
Bonito encebollado 
Zanahoria baby
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y huevo

VIERNES 2
VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 9

Sopa de cocido con fideos integ 
Cocido Completo
Zanahoria baby
Fruta Temporada, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 16

Judías Pintas Estofadas
Tortilla fr de calabacín 
Ens de tomate y maíz 
Fruta Temporada, Pan y Agua 

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

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 23

Judías blancas ecológicas guisac
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:
Arroz y Huevo

VIERNES 30

Coliflor al ajillo
Pollo a la cazadora
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 pescado

LEYENDA

-  - cacahuete
-  - mostaza
-  - apio
-  - soja
-  - moluscos
-  - altramujeres
-  - crustáceos
-  - frutos de cáscara
-  - sésamo
-  - sulfitos
-  - gluten
-  - pescado
-  - huevo
-  - leche
-  - leche
-  - leche
-  - leche
-  - leche
-  - leche
-  - leche
-  - leche
-  - leche
-  - leche
-  - leche
- - leche
- <img alt="leche icon" data

LUNES 5 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 6 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 7 NO LECTIVO	JUEVES 8 Menestra de verduras Albóndigas con tomate Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Legumbre y Pescado	VIERNES 9 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido Completo Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y Huevo
LUNES 12 Judías verdes rehogadas hamburguesa ternera plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Arroz y Pescado	MARTES 13 Espirales integrales con verduras Salmón a la plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y Pollo	MIÉRCOLES 14 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Legumbre y cerdo	JUEVES 15 Arroz ecológico tres delicias Merluza a la Vasca Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y Huevo	VIERNES 16 Judías Pintas Estofadas Tortilla fr de calabacín Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y Pescado
LUNES 19 Brócoli rehogado Magro a la jardinera Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Legumbre y Pescado	MARTES 20 Arroz con Pollo y Verduras Huevos revueltos Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 21 Crema de zanahorias Cuscús c/garbanzos, verduras, pollo Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y huevo	JUEVES 22 Macarrones Integrales Amatriciana Supremas de Merluza Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y pavo	VIERNES 23 Judías blancas ecológicas guisadas Filete de Pollo a la Plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Arroz y Huevo
LUNES 26 Arroz integral con verduras Cinta de lomo a la plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Legumbre y huevo	MARTES 27 Patatas Estofadas Abadejo a la Andaluza Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y Pavo	MIÉRCOLES 28 Lentejas ecológicas con verduras Tortilla de queso Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y Lomo	JUEVES 29 Espaguetis con tomate Bonito encebollado Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Legumbre y huevo	VIERNES 30 Coliflor al ajillo Pollo a la cazadora Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas Verdura y pescado

