

			JUEVES 1 VACACIONES DE NAVIDAD	VIERNES 2 VACACIONES DE NAVIDAD
LUNES 5 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 6 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 7 NO LECTIVO	JUEVES 8 Crema de verduras Calabacín al Queso Albóndigas con tomate Platija a la plancha Patatas dado P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 723 Kcal. 32,33g Prot. 70,03g H.C. 32,82g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	VIERNES 9 Sopa de cocido con fideos integ Repollo Rehogado Cocido Completo Merluza a la plancha Zanahoria baby Fruta Temporada, Pan y Agua 774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo
LUNES 12 Judías verdes rehogadas Ensaladilla rusa hamburguesa ternera plancha Huevos revueltos Calabaza asada al romero Fruta Temporada. Pan y Agua 700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Pescado	MARTES 13 Espirales integrales con verdura Lombarda con manzana Salmón a la plancha Chuleta de cerdo a la plancha Ens de Lechuga y Zanah P. Lácteo, Pan y Agua 861 Kcal. 31,17g Prot. 60,62g H.C. 52,07g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo	MIÉRCOLES 14 Crema de calabacín Espinacas rehogadas Jamoncitos de pollo al ajillo Palometa a la plancha Patatas Panadera Fruta Temporada, Pan y Agua 690 Kcal. 33,24g Prot. 60,76g H.C. 33,03g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y cerdo	JUEVES 15 Arroz ecológico tres delicias alcachofas al ajo Merluza a la Vasca Escalopines a la plancha Ens de Lechuga y Cebolla P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	VIERNES 16 Judías Pintas Estofadas Pisto Manchego Tortilla fr de calabacín Abadejo rebozado Ens de tomate y maíz Fruta Temporada, Pan y Agua 833 Kcal. 43,59g Prot. 77,78g H.C. 32,41g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 19 Crema de verduras Brócoli rehogado Magro a la jardinera Merluza plancha finas hierbas Patatas asadas Fruta Temporada. Pan y Agua 856 Kcal. 24,71g Prot. 70,66g H.C. 43,63g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	MARTES 20 Arroz con Pollo y Verduras Acelgas rehogadas Huevos revueltos Palometa al limón Ens de lechuga y remolacha P. Lácteo, Pan y Agua 892 Kcal. 36,79g Prot. 90,82g H.C. 44,57g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 21 Crema de zanahorias Panaché de Verduras Cuscús c/garbanzos,verduras,pa Platija al horno Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Temporada, Pan y Agua 646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y huevo	JUEVES 22 Macarrones Integrales Amatrici Verduras a la Provenzal Supremas de Merluza Pavo al ajillo Ens de lechuga y tomate P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 869 Kcal. 29,29g Prot. 98,26g H.C. 46,85g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pavo	VIERNES 23 Judías blancas ecológicas guisac Parrillada de Verduras Filete de Pollo a la Plancha Tortilla fr de Jamón York 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: Arroz y Huevo
LUNES 26 Arroz integral con verduras Habitas Rehogadas Cinta de lomo a la plancha Bacalao al Pil-Pil Lechuga, Tomate y Maíz Fruta Temporada. Pan y Agua 741 Kcal. 31,18g Prot. 94g H.C. 24,93g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y huevo	MARTES 27 Patatas Estofadas Judías Verdes con Jamón Abadejo a la Andaluza Filete de Pollo a la Plancha Ens de Lechuga y Zanah P. Lácteo, Pan y Agua 802 Kcal. 36,49g Prot. 79,12g H.C. 35,13g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	MIÉRCOLES 28 Lentejas ecológicas con verdura Pisto Bilbaíno Tortilla de queso Merluza a la vizcaína Ensalada de tomate Fruta Temporada, Pan y Agua 890 Kcal. 38,03g Prot. 80,36g H.C. 42,6g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	JUEVES 29 Espaguetis con tomate Guisantes salteados Bonito encebollado Escalopines a la plancha Zanahoria baby P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 656 Kcal. 25,81g Prot. 67,4g H.C. 28,94g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y huevo	VIERNES 30 Coliflor al ajillo Berenjenas asadas Pollo a la cazadora Tortilla de patata Ens de Lechuga y Maíz Fruta Temporada, Pan y Agua 700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pescado

LEYENDA

Primaria y Secundaria


			JUEVES 1 VACACIONES DE NAVIDAD	VIERNES 2 VACACIONES DE NAVIDAD
LUNES 5 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 6 VACACIONES DE NAVIDAD	MIÉRCOLES 7 NO LECTIVO	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.	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.
LUNES 12 Judías verdes rehogadas hamburguesa ternera plancha ⚠️ Calabaza asada al romero Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌 560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.	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.	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.	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.	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.
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.	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.	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.	JUEVES 22 Macarrones Integrales Amatriciana 🍌🥚 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.	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.
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. 75,21g H.C. 19,94g Lip.	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.	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.	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.	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: Arroz y Pescado	SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo	SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y cerdo	SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	SUGERENCIA DE CENA: Verdura y huevo	SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pavo	SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Huevo
SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y huevo	SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y huevo	SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pescado

🌰 - cacahuete	🌰 - altramuces	🍌 - gluten
🍌 - mostaza	🐟 - pescados	🥚 - huevo
🌿 - apio	🦀 - crustáceos	🥛 - leche
🌿 - soja	🌰 - sésamo	⚠️ - puede contener trazas de varios
🐌 - moluscos	🧴 - sulfitos	

LEYENDA

Infantil

			JUEVES 1 VACACIONES DE NAVIDAD	VIERNES 2 VACACIONES DE NAVIDAD
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 integr 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,pol 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 guisad 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

 - apio
 - soja
 - moluscos
 - crustáceos
 - sésamo
 - sulfitos
 - huevo
 - leche
 - puede contener trazas de varios

Infantil