

0

NO LECTIVO

0

NO LECTIVO

MIÉRCOLES 1

0

FESTIVO

JUEVES 2

0

FESTIVO

VIERNES 3

0

FESTIVO

LUNES 6

0

NO LECTIVO

MARTES 7

Lentejas con calabaza
Menestra de verduras
Tortilla fr de Calabacín
Bacalao orly
Ensalada de tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 8

Arroz integral con tomate
Coliflor salteada con patata y z
Tilapia con salsa de limón
Filete ruso
Ens de Lechuga y Maíz
Yogur o Fruta, Pan y Agua

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

JUEVES 9

Crema de verduras
Calabacín al queso
Albóndigas con tomate
Platija a la plancha
Patatas asadas
Fruta Temporada, **Pan Integral**

SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado

VIERNES 10

Sopa cocido fiedo integral
Repollo rehogado
Cocido completo
Merluza a la plancha
Fruta Temporada, Pan y Agua

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo

LUNES 13

Judías verdes rehogadas
Ensaladilla rusa
Hamburguesa a la plancha
Bacalao a la vizcaína
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada, Pan y Agua

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Huevo

MARTES 14

Espirales integrales con verdura
Lombarda con manzana
Salmón a la plancha
Chuleta de cerdo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 15

Crema de calabacín
Espinacas rehogadas
Jamoncitos de pollo al ajillo
Palometa a la plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 16

Arroz ECO tres delicias
Alcachofas al ajo
Merluza con guisantes
Escalopines a la plancha
Escalopines a la plancha
Fruta Temporada, **Pan Integral**

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y huevo

VIERNES 17

Judías pintas estofadas
Pisto manchego
Tortilla de Patata
Abadejo a la meuniere
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 20

Brócoli rehogado
Crema de verduras
Magro guisado a la jardinera
Merluza a las Finas Hierbas
Patatas asadas
Fruta Temporada, Pan y Agua

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

MARTES 21

Arroz con pollo y verduras
Acelgas rehogadas
Huevos revueltos
Gallineta al limón
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, **Pan Integral**

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MIÉRCOLES 22

Patatas guisadas con pollo
Panaché de verduras
Cuscús, garbanzos y verduras
Platija al horno
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 23

Macarrones integrales amatriciana
Verduras a la provenzal
Supremas de merluza
Pavo al ajillo
Ens de Lechuga y tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 24

Judías blancas ECO guisadas
Parrillada de verduras
Filete de pollo a la plancha
Palometa en salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 27

Arroz integral con verduras
Habitas rehogadas
Cinta de lomo a la plancha
Bacalao al Pil-Pil
Ens lechuga, tomate, maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28

Crema de zanahorias
Judías verdes con jamón
Abadejo a la andaluza
Filete de pollo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**

SUGERENCIA DE CENA:
Patata y Huevo

MIÉRCOLES 29

Revuelto de patatas y calabacín
Pisto de verduras con revuelto
Lentejas ECO con verduras
Merluza a la vizcaína
Ensalada de tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 30

Espaguetis con tomate
Guisantes salteados
Bonito encebollado
Escalopines a la plancha
Zanahoria baby
Fruta Temporada, **Pan Integral**

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

0

0

LEYENDA

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

LUNES 5 # # # #
FESTIVO

MARTES 6 # # # #
FESTIVO

MIÉRCOLES 1 # # # #
FESTIVO

JUEVES 2 # # # #
FESTIVO

VIERNES 3 # # # #
FESTIVO

LUNES 6 # # # #
NO LECTIVO

MARTES 7
Lentejas con calabaza
Tortilla fr de Calabacín
Ensalada de tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**
623 Kcal. 30,83g Prot. 77,91g H.C. 19,14g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 8
Arroz integral con tomate
Tilapia con salsa de limón
Patatas asadas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

JUEVES 9
Crema de verduras
Albóndigas con tomate
Patatas asadas
Fruta Temporada, **Pan Integral**
578 Kcal. 25,86g Prot. 56,03g H.C. 26,27g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado

VIERNES 10
Sopa cocido fiedo integral
Cocido completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo

LUNES 13
Judías verdes rehogadas
Hamburguesa a la plancha
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada, Pan y Agua
560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Huevo

MARTES 14
Espirales integrales con verdura
Salmón a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**
689 Kcal. 24,93g Prot. 48,51g H.C. 41,65g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 15
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua
522 Kcal. 26,59g Prot. 48,62g H.C. 26,44g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 16
Arroz ECO tres delicias
Merluza con guisantes
Escalopines a la plancha
Fruta Temporada, **Pan Integral**
623 Kcal. 30,83g Prot. 77,91g H.C. 19,14g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y huevo

VIERNES 17
Judías pintas estofadas
Tortilla de Patata
Ensalada 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

LUNES 20
Brócoli rehogado
Magro guisado 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:
Pasta y Pescado

MARTES 21
Arroz con pollo y verduras
Huevos revueltos
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, **Pan Integral**
745 Kcal. 29,43g Prot. 72,68g H.C. 35,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MIÉRCOLES 22
Patatas guisadas con pollo
Cuscús, garbanzos y verduras
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua
517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 23
Macarrones integrales amatriciana
Supremas de merluza
Ens de Lechuga y tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**
767 Kcal. 23,43g Prot. 78,61g H.C. 37,49g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 24
Judías blancas ECO 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

LUNES 27
Arroz integral con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens lechuga, tomate, maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
593 Kcal. 24,93g Prot. 75,21g H.C. 19,94g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28
Crema de zanahorias
Abadejo a la andaluza
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**
642 Kcal. 29,21g Prot. 63,3g H.C. 28,11g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Patata y Huevo

MIÉRCOLES 29
Revuelto de patatas y calabacín
Lentejas ECO con verduras
Ensalada de tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua
715 Kcal. 30,43g Prot. 64,28g H.C. 34,08g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 30
Espaguetis con tomate
Bonito encebollado
Zanahoria baby
Fruta Temporada, **Pan Integral**
525 Kcal. 20,65g Prot. 53,9g H.C. 23,15g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

VIERNES 31
FESTIVO

LEYENDA

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

		MIÉRCOLES 1 FESTIVO ###	JUEVES 2 FESTIVO ###	VIERNES 3 FESTIVO ###
LUNES 6 NO LECTIVO ###	MARTES 7 Lentejas con calabaza Tortilla fr de Calabacín Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	MIÉRCOLES 8 Arroz integral con tomate Tilapia con salsa de limón Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	JUEVES 9 Crema de verduras Albóndigas con tomate Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Pescado	VIERNES 10 Sopa cocido fiedo integral Cocido completo Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pavo
LUNES 13 Judías verdes rehogadas Hamburguesa a la plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Pasta y Huevo	MARTES 14 Espirales integrales con verdura Salmón a la plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	MIÉRCOLES 15 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	JUEVES 16 Arroz ECO tres delicias Merluza con guisantes Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y huevo	VIERNES 17 Judías pintas estofadas Tortilla de Patata Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 20 Brócoli rehogado Magro guisado a la jardinera Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Pasta y Pescado	MARTES 21 Arroz con pollo y verduras Huevos revueltos Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pescado	MIÉRCOLES 22 Patatas guisadas con pollo Cuscús, garbanzos y verduras Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	JUEVES 23 Macarrones integrales amatricia Supremas de merluza Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	VIERNES 24 Judías blancas ECO guisadas Filete de pollo a la plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo
LUNES 27 Arroz integral con verduras Cinta de lomo a la plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MARTES 28 Crema de zanahorias Abadejo a la andaluza Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Patata y Huevo	MIÉRCOLES 29 Revuelto de patatas y calabacín Lentejas ECO con verduras Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	JUEVES 30 Espaguetis con tomate Bonito encebollado Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pescado	

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuces
- 🌿 - gluten
- 🌶️ - mostaza
- 🥥 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌱 - apio
- 🦀 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌰 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🐌 - moluscos
- 🧂 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios