

LUNES 2

Crema de zanahorias
Brócoli con bechamel
Hamburguesa de ternera a la plancha
Palometa al horno
Cous cous
Fruta Temporada. Pan y Agua
717 Kcal. 40 g Prot. 60g H.C. 33 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

LUNES 9

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

LUNES 16

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

LUNES 23

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 3

Paella Mixta
Espinacas Rehogadas
Revuelto 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

MARTES 10

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

MARTES 17

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

MARTES 24

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

MIÉRCOLES 4

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

MIÉRCOLES 11

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

MIÉRCOLES 18

Crema de legumbres
Coliflor al ajoarriero
Contramuslo de pollo a la plancha
Quinoa, coliflor, pollo salteados c/calabaza
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

MIÉRCOLES 25

Sopa de Cocido con fideos integri
Repollo Rehogado
Cocido ECO 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 5

Crema de Verduras
Coliflor con Mahonesa
Pollo a la Pizaiola
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

JUEVES 12

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

JUEVES 19

Arroz con Tomate
Habitas Salteadas
Pavo en salsa
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

JUEVES 26

Crema de Calabaza
Guisantes al Ajo
San jacobito
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 6

Sopa de Cocido con fideos integri
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

VIERNES 13

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

VIERNES 20

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

VIERNES 27

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

Primaria y Secundaria

LUNES 2

Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera a la plancha
Cous cous
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌

717 Kcal. 40 g Prot. 60g H.C. 33 g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y pescado

LUNES 9

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

LUNES 16

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

LUNES 23

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 3

Paella Mixta 🍷
Revuelto 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

MARTES 10

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

MARTES 17

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

MARTES 24

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 4

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

MIÉRCOLES 11

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

MIÉRCOLES 18

Crema de legumbres 🥗
Contramuslo de pollo a la plancha 🐔
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

MIÉRCOLES 25

Sopa de Cocido con fideos integri 🍲
Cocido ECO 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 5

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

JUEVES 12

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

JUEVES 19

Arroz con Tomate 🍷
Pavo en salsa 🐔
Ensalada Mixta 🥗
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍌

617 Kcal. 22,74g Prot. 72,35g H.C. 24,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

JUEVES 26

Crema de Calabaza 🍷
San jacobo 🍷
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 6

Sopa de Cocido con fideos integri 🍲
Cocido ECO Completo 🍲
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌

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

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

VIERNES 13

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

VIERNES 20

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

VIERNES 27

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 trazos de varios

LEYENDA

Infantil

LUNES 2 Crema de zanahorias Hamburguesa de ternera a la plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pescado	MARTES 3 Paella Mixta Revuelto de queso Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 4 Patatas con Costillas Abadejo a la Molinera Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	JUEVES 5 Crema de Verduras Pollo a la Pizzaiola Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	VIERNES 6 Sopa de Cocido con fideos integri Cocido ECO Completo Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 9 Arroz Integral con Verduras Merluza en Salsa Verde Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo	MARTES 10 Alubias ECO Blancas Guisadas Huevos Revueltos Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	MIÉRCOLES 11 Crema de Acelgas y Zanah Pollo al Chilindrón Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	JUEVES 12 Sopa de Estrellas Bacalao con Tomate Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	VIERNES 13 Guisantes Rehogados Albóndigas Guisadas Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 16 Crema de Calabacín y Quesito Salmón al Horno Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pollo	MARTES 17 Macarrones Integrales Boloñesa Tortilla Francesa Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 18 Crema de legumbres Contramuslo de pollo a la plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	JUEVES 19 Arroz con Tomate Pavo en salsa Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	VIERNES 20 Judías Pintas Estofadas Lomo a la Plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo
LUNES 23 Espirales con Chorizo Tortilla fr de Calabacín Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MARTES 24 Patatas guisadas con Magro Merluza con Mahonesa Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	MIÉRCOLES 25 Sopa de Cocido con fideos integri Cocido ECO Completo Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	JUEVES 26 Crema de Calabaza San jacob Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	VIERNES 27 Arroz a la Milanesea Merluza a la Plancha Yogur MERIENDA: Papilla de Frutas SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo

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

LEYENDA

Infantil