

LUNES 2

FESTIVO

MARTES 3

Crema de brócoli
Espinacas rehogadas
Hamburguesa con tomate
Gallineta al limón
Patatas fritas
Fruta Temporada, Pan Integral
717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 4

Macarrones al Ajillo
Menestra con jamón
Huevos villaroy
Calamares en salsa americana
Ens.lechuga, tomate y maíz
Yogur o Fruta, Pan y Agua
605 Kcal. 30g Prot. 57g H.C. 26g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 5

Judías blancas ECO guisadas
Guisantes al ajillo
Ragout de pollo
Palometa al horno
Zanah., boniato, calabacín
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 6

Arroz con magro
Coliflor al ajoarriero
Merluza en salsa verde
Lomo a la plancha
Ens. Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
891 Kcal. 30g Prot. 96g H.C. 40g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pavo

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras
Calabacín salteado
Salmón con salsa de limón
Escalopines a la plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
607 Kcal. 30g Prot. 76g H.C. 18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 10

Tallarines con chorizo
Pisto manchego
Tortilla francesa
Bonito encebollado
Ens. Lech. Zanah. cebolla y acei
Fruta Temporada, Pan Integral
726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 11

Crema hortelana
Panaché de verduras
Magro de cerdo a la riojana
Tilapia al horno
Patatas asadas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
559 Kcal. 28g Prot. 71g H.C. 17g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 12

Arroz con tomate
Habitas salteadas
Merluza rebozada
Lomo a la plancha
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan Integral
0 Kcal. 0g Prot. 0g H.C. 0g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pollo

VIERNES 13

Sopa cocido fideo integral
Rapollo rehogado
Cocido ECO Completo
Platija al horno
Fruta Temporada, Pan y Agua
554 Kcal. 13g Prot. 59g H.C. 28g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 16

Coditos con tomate
Parrillada de verduras
Tortilla de queso
Limanda a la vizcaína
Ens. Lechuga y zanahoria
Fruta Temporada. Pan y Agua
648 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 27g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 17

Judías verdes con pimentón
Crema de zanahorias
Bonito guisado con tomate
Contramuslo de pollo plancha
Patatas fritas
Fruta Temporada, Pan Integral
964 Kcal. 37g Prot. 78g H.C. 51g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 18

Sopa cocido fideo integral
Rapollo rehogado
Cocido ECO completo
Platija al horno
Yogur o Fruta, Pan y Agua
854 Kcal. 36g Prot. 95g H.C. 35g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 19

Arroz a la boloñesa
Lombarda con manzana
Abadejo a la vizcaína
Magro de cerdo a la riojana
Ens. Lechuga y maíz
Fruta Temporada, Pan Integral
551 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 20

Crema de coliflor
Salteado campestre
Estofado de pavo
Croquetas de jamón
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan y Agua
763 Kcal. 24g Prot. 45g H.C. 52g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado

LUNES 23

Macarrones carbonara
Acelgas cacereñas
Merluza al horno
Hamburguesa en Salsa
Patatas fritas
Fruta Temporada. Pan y Agua
771 Kcal. 28g Prot. 104g H.C. 22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Patata y Cerdo

MARTES 24

Brócoli al ajo
Crema de boniato
Jamoncitos de pollo al ajillo
Abadejo en salsa
Zanah., boniato, calabacín
Fruta Temporada, Pan Integral
591 Kcal. 11g Prot. 91g H.C. 18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 25

Patatas guisadas con verduras
Trío de verduras
Tortilla de Calabacín
Rape en salsa
Ens. Lechuga y zanahoria
Yogur o Fruta, Pan y Agua
816 Kcal. 48g Prot. 71g H.C. 33g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 26

Sopa cocido fideo integral
Rapollo rehogado
Cocido ECO completo
Platija al horno
Fruta Temporada, Pan Integral
861 Kcal. 41g Prot. 78g H.C. 38g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

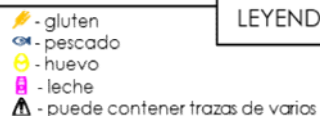
VIERNES 27

Arroz con tomate
Judías verdes con patatas
Abadejo rebozado
Filete de pollo a la plancha
Ens. Lech., maíz, aceituna
Fruta Temporada, Pan y Agua
637 Kcal. 20g Prot. 51g H.C. 37g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 30

Crema de verduras
Espinacas rehogadas
Albóndigas horno c/tomate natu
Palometa a la plancha
Patatas asadas
Fruta Temporada. Pan y Agua
726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)



LEYENDA

Secundaria y Primaria