

			JUEVES 1 Espaguetis int. verdura y tomate 🍅 🍅 Guisantes al ajillo Bacalao al horno Magro guisado a la jardinera Zanah., boniato, calabacín P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Cerdo	VIERNES 2 Coliflor al vapor con sofrito d Escalivada Filete de pollo a la plancha Platija al horno 🐟 Patatas fritas Fruta Temporada, Pan y Agua 605 Kcal. 30g Prot. 57g H.C. 26g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado
LUNES 5 Brócoli con bechamel 🍷 Sopa de estrellas 🍷 Hamburguesa a la plancha ⚠️ Palometa al horno 🐟 Patatas fritas Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷 SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Pescado	MARTES 6 Revuelto de queso 🍷 Lombarda con manzana 🍷 Paella de verduras Filete de rape en salsa 🐟 Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 SUGERENCIA DE CENA: Patata y Pavo	MIÉRCOLES 7 Patatas guisadas con verduras Quinoa guisada con verduras 🍷 Tilapia con tomate 🐟 Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	JUEVES 8 Crema de verduras Acelgas a la gallega Tortilla fr de calabacín 🍷 Palometa al horno 🐟 Cous-cous 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	VIERNES 9 ¡HISPANIDAD! Sopa de maíz 🍷 Ají de pollo 🍷 Arroz blanco Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 559 Kcal. 28g Prot. 71g H.C. 17g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Crema hortelana Judías Verdes con Patatas Espaguetis int. Boloñesa vegetal 🍷 Pastel de pescado 🍷 Ens. Lech. Zanah. cebolla y ace. 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 554 Kcal. 13g Prot. 59g H.C. 28g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 14 Crema de brócoli Trio de verduras Pollo al chilindrón Merluza empanada 🐟 Patatas panadera Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 648 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 27g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	JUEVES 15 Judías blancas ECO guisadas Crema de puerros Tortilla de patata y espinacas 🍷 Gallineta al limón 🐟 Ens.lechuga, tomate y maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 964 Kcal. 37g Prot. 78g H.C. 51g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Pasta y Pescado	VIERNES 16 Arroz con pollo y verduras guisadas Sopa maravilla 🍷 Salmón al horno 🐟 Magro en salsa Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 854 Kcal. 36g Prot. 95g H.C. 35g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo
LUNES 19 Crema de calabacín y queso 🍷 Verduras a la provenzal Bacalao con tomate 🐟 Contramuslo pollo al limón Patatas asadas Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷 551 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 19g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	MARTES 20 Espirales int. Napolitana 🍷 Patatas guisadas con calamares 🍷 Tortilla Fr de Calabacín 🍷 Medallón salmón y calabaza 🍷 Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 763 Kcal. 24g Prot. 45g H.C. 52g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	MIÉRCOLES 21 Sopa de ave 🍷 Calabaza gratinada 🍷 Guiso garbanzos ECO Tilapia al horno 🐟 Repollo Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 771 Kcal. 28g Prot. 104g H.C. 22g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	JUEVES 22 Arroz con tomate Menestra rehogada con patatas Boquerones en tempura 🐟 Chuleta de cerdo a la plancha Ens. Lechuga y maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 591 Kcal. 11g Prot. 91g H.C. 18g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	VIERNES 23 Judías blancas guisadas Puré patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Calamares en salsa americana 🍷 Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 816 Kcal. 48g Prot. 71g H.C. 33g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Cerdo
LUNES 26 Lentejas con chorizo y verduras ⚠️ Berenjenas asadas Huevos con bechamel 🍷 Escalopines a la plancha Ens.lechuga, tomate y maíz 🍷 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷 861 Kcal. 41g Prot. 78g H.C. 38g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MARTES 27 Judías verdes rehogadas Crema de zanahorias Bonito guisado con tomate 🐟 Pavo a la Provenzal Patatas asadas Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 637 Kcal. 20g Prot. 51g H.C. 37g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Cerdo	MIÉRCOLES 28 Sopa cocido fideo integral 🍷 Repollo rehogado Cocido ECO completo Platija al horno 🐟 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	JUEVES 29 Coliflor rebosada Salteado campestre Paella valenciana Bienmesabe 🍷 Ens.lechuga, tomate y remolacha 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 977 Kcal. 26g Prot. 110g H.C. 45g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	VIERNES 30 Crema de boniato Pisto manchego Ventresca merluza horno 🐟 Tortilla de queso 🍷 Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 498 Kcal. 22g Prot. 52g H.C. 21g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

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

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

LEYENDA

Secundaria y Primaria