

LUNES 2

Espirales gratinados 🍴🍷
Espinacas rehogadas con patatas
Cinta de lomo a la plancha 🐟
Tilapia con tomate 🍷
Ensalada mixta 🍷
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷
717 Kcal. 40 g Prot. 60g H.C. 33 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras ⚠️
Calabacín salteado
Salmón a las finas hierbas 🐟
Escalopines al ajillo
Ens de lechuga y Maíz 🍷
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

Coditos a la napolitana 🍴🍷
Brócoli rehogado con patatas
Tortilla de queso 🍷
bacalao al ajo 🐟
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
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

coliflor al vapor con sofrito de a
Crema de zanahorias
Magro guisado
Bienmesabe 🐟🍷
ens de lechuga, zanahoria y aceit # # #
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍷
826 Kcal. 37,48g Prot. 76,52g H.C. 57,41g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

LUNES 30

VACACIONES

MARTES 3

Crema de puerros y zanahoria
Coliflor al vapor con sofrito de a
Abadejo en salsa verde 🐟
Pollo cajún a la plancha
Patatas fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
890 Kcal. 33,93g Prot. 91,9g H.C. 41,88g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 10

Crema hortelana
Alcogas a la gallega
Albóndigas guisadas ⚠️🍷
Palometa a la plancha 🐟🍷
Patatas dado
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
768 Kcal. 37,47g Prot. 63,79g H.C. 36,15g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MARTES 17

Arroz integral con tomate
Lombarda con manzana
Abadejo a la andaluza 🐟🍷
Pavo a la provenzal
ens de lechuga y cebolla 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
857 Kcal. 35,04g Prot. 79,96g H.C. 40,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 24

Sopa de Cocido con fideos integr 🍷🍷
Rapollo rehogado
Cocido ECO Completo
Abadejo al horno 🐟
Zanahoria dado
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
754 Kcal. 34,73g Prot. 74,33g H.C. 32,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MARTES 31

VACACIONES

MIÉRCOLES 4

Judías blancas estofadas
Pisto andaluz
Huevos revueltos 🐟🍷
Lacón al horno
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
854 Kcal. 38,58g Prot. 77,97g H.C. 39,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MIÉRCOLES 11

Tallarines al ajillo 🍷
Alcachofas salteadas
Pisto de verduras con revuelto de 🍷
Tortilla de patata
Ens de Lechuga y cebolla 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
770 Kcal. 26,63g Prot. 67,76g H.C. 39,81g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y ternera

MIÉRCOLES 18

Judías verdes rehogadas con pim
Ensalada alemana
Hamburguesa de soja a la plancha 🍷
Chuleta de sajonia ⚠️
Patatas fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
753 Kcal. 33,09g Prot. 79,84g H.C. 28,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Lomo

MIÉRCOLES 25

Arroz guisado con verduras
Guisantes con cebolla
Bonito guisado con tomate 🐟
Contra muslo de pollo
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
781 Kcal. 33,15g Prot. 81,2g H.C. 35,25g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo

JUEVES 5

Brócoli rehogado
Ensalada verde 🍷
Ragout de pollo 🍷
Medallón de salmón y calabaza a 🐟🍷
Patatas panadera
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
792 Kcal. 32,35g Prot. 96,02g H.C. 40,73g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Huevo

JUEVES 12

Sopa de Cocido con fideos integr 🍷🍷
Rapollo rehogado
Cocido ECO Completo
Limanda a la romana 🐟🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
640 Kcal. 29,51g Prot. 63,84g H.C. 19,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 19

Crema de calabaza
Menestra de verduras
Merluza al limón 🐟
Escalopines a la plancha
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
771 Kcal. 28,44g Prot. 90,42g H.C. 31,18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 26

Lentejas con calabaza
Calabacín gratinado
Huevos villaroy 🍷
Tortilla francesa
ens de lechuga y cebolla 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
605 Kcal. 21,54g Prot. 71,57g H.C. 24,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

VIERNES 6

Paella valenciana con arroz integ
Trío de verduras
Bacalao guisado en salsa riojana 🐟
Hamburguesa de pollo ⚠️
ens de lechuga y cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y lomo

VIERNES 13

Arroz con pollo y verduras guisac
Espinacas rehogadas con patatas
Merluza enharinada en salsa de 🐟
Chuleta de cerdo al ajillo
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
784 Kcal. 31,92g Prot. 77,01g H.C. 31,1g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Cerdo

VIERNES 20

Judías Pintas guisadas
Berenjenas asadas
Contramuslo de pollo al ajillo
Supremas de merluza 🍷
Ensalada de tomate
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

DÍA NO LECTIVO

LUNES 2

Espirales gratinados 🥑
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌
717 Kcal. 40 g Prot. 60g H.C. 33 g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras ⚠️
Salmón a las finas hierbas 🐟
Ens de lechuga y Maíz 🍌
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

Coditos a la napolitana 🥑
Tortilla de queso 🍌
Ens de Lechuga y Zanah 🍌
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

coliflor al vapor con sofrito de a
Magro guisado
ens de lechuga, zanahoria y aceit # # # #
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌
799 Kcal. 29,98g Prot. 61,22g H.C. 45,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

LUNES 30

VACACIONES # # # #

MARTES 3

Crema de puerros y zanahoria
Abadejo en salsa verde 🐟
Patatas fritas
Fruta Temporada, Pan Integral 🍌
712 Kcal. 27,14g Prot. 73,52g H.C. 33,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 10

Crema hortelana
Albóndigas guisadas ⚠️
Patatas dado
Fruta Temporada, Pan Integral 🍌
614 Kcal. 29,97g Prot. 51,04g H.C. 28,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MARTES 17

Arroz integral con tomate
Abadejo a la andaluza
ens de lechuga y cebolla 🐟
Fruta Temporada, Pan Integral 🍌
685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 24

Sopa de Cocido con fideos integr 🍌
Cocido ECO Completo
Zanahoria dado
Fruta Temporada, Pan Integral 🍌
603 Kcal. 27,78g Prot. 59,48g H.C. 26,2g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MARTES 31

VACACIONES

MIÉRCOLES 4

Judías blancas estofadas
Huevos revueltos 🍌
Ens de Lechuga y Zanah 🍌
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌
683 Kcal. 30,86g Prot. 62,38g H.C. 31,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MIÉRCOLES 11

Tallarines al ajillo
Pisto de verduras con revuelto de
Ens de Lechuga y cebolla 🍌
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌
616 Kcal. 23,71g Prot. 54,21g H.C. 31,85g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y ternera

MIÉRCOLES 18

Judías verdes rehogadas con pim
Hamburguesa de soja a la plancha
Patatas fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌
603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Lomo

MIÉRCOLES 25

Arroz guisado con verduras
Bonito guisado con tomate 🐟
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌
625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo

JUEVES 5

Brócoli rehogado
Ragout de pollo 🍌
Patatas panadera
Fruta Temporada, Pan Integral 🍌
634 Kcal. 25,88g Prot. 55,23g H.C. 32,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Huevo

JUEVES 12

Sopa de Cocido con fideos integr 🍌
Cocido ECO Completo # # # #
Fruta Temporada, Pan Integral 🍌
532 Kcal. 23,61g Prot. 51,08g H.C. 15,55g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 19

Crema de calabaza
Merluza al limón
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan Integral 🍌
617 Kcal. 22,74g Prot. 72,35g H.C. 24,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 26

Lentejas con calabaza
Huevos villaroy 🍌
ens de lechuga y cebolla
Fruta Temporada, Pan Integral 🍌
526 Kcal. 17,23g Prot. 57,27g H.C. 19,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

VIERNES 6

Paella valenciana con arroz integr
Bacalao guisado en salsa riojana 🐟
ens de lechuga y cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y lomo

VIERNES 13

Arroz con pollo y verduras guisac
Merluza enharinada en salsa de n 🍌
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
642 Kcal. 25,53g Prot. 61,62g H.C. 24,88g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Cerdo

VIERNES 20

Judías Pintas guisadas
Contramuslo de pollo al ajillo
Ensalada de tomate 🍌
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

DÍA NO LECTIVO

LUNES 2

Espirales gratinados
Cinta de lomo a la plancha
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras
Salmón a las finas hierbas
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 16

Coditos a la napolitana
Tortilla de queso
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pollo

LUNES 23

coliflor al vapor con sofrito de a
Magro guisado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

LUNES 30

VACACIONES

MARTES 3

Crema de puerros y zanahoria
Abadejo en salsa verde
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 10

Crema hortelana
Albóndigas guisadas
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MARTES 17

Arroz integral con tomate
Abadejo a la andaluza
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 24

Sopa de Cocido con fideos integr
Cocido ECO Completo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MARTES 31

VACACIONES

MIÉRCOLES 4

Judías blancas estofadas
Abadejo en salsa verde
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MIÉRCOLES 11

Tallarines al ajillo
Pisto de verduras con revuelto de
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y ternera

MIÉRCOLES 18

Judías verdes rehogadas con pim
Hamburguesa de soja a la plancha
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Lomo

MIÉRCOLES 25

Arroz guisado con verduras
Bonito guisado con tomate
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo

JUEVES 5

Brócoli rehogado
Ragout de pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Huevo

JUEVES 12

Sopa de Cocido con fideos integr
Cocido ECO Completo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 19

Crema de calabaza
Merluza al limón
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 26

Lentejas con calabaza
Huevos villaroy
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

VIERNES 6

Paella valenciana con arroz integr
Bacalao guisado en salsa riojana
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y lomo

VIERNES 13

Arroz con pollo y verduras guisac
Merluza enharinada en salsa de n
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Cerdo

VIERNES 20

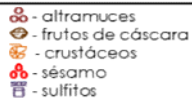
Judías Pintas guisadas
Contramuslo de pollo al ajillo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

VIERNES 27

DÍA NO LECTIVO
Yogur



LEYENDA