



MONDAY 1

FESTIVO

TUESDAY 2

FESTIVO

WEDNESDAY 3

Espaguetis al Ajo
Menestra a la Navarra
Supremas de Merluza
Escalopines a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
828 Kcal. 18,6% Prot. 47,1% H.C. 33,8% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

THURSDAY 4

Puré de La Huerta
Acelgas con Patata
Albóndigas en Salsa
Bacalao a la Riojana
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta
745 Kcal. 15% Prot. 45,9% H.C. 39,1% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 5

Sopa de Cocido
Repollo al Ajoarriero
Cocido Completo
Platija a la Bilbaína
Fruta Variada
880 Kcal. 21,1% Prot. 39,9% H.C. 39% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 8

Crema de Calabacín
Ensalada Nicoise
Hamburguesa a la Plancha
Platija en Salsa Verde
Patatas Fritas
Fruta Variada
609 Kcal. 28,1% Prot. 34% H.C. 32,7% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

TUESDAY 9

Arroz con Tomate
Brócoli Gratinado
Pollo Asado
Calamares en su Tinta
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta
808 Kcal. 15,5% Prot. 46% H.C. 37,7% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 10

Sopa de Estrellas
Guisantes con Bacon
Bacalao Orly
Cinta de Lomo Adobada
Ensalada de Tomate
Fruta Variada
646 Kcal. 19,5% Prot. 43% H.C. 37,2% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

THURSDAY 11

Alubias Blancas con Chorizo
Gazpacho
Tortilla Española
Chuleta de Cerdo
Ensalada de Lechuga
P. Lácteo o Fruta
804 Kcal. 16% Prot. 35% H.C. 48,5% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 12

Coditos a la Boloñesa
Lombarda con Manzana
Merluza en Salsa Verde
Contramuslo de Pollo
Verduras Dado
Fruta Variada
674 Kcal. 19,1% Prot. 50,2% H.C. 30,5% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

MONDAY 15

FESTIVO

TUESDAY 16

Lentejas a la Madrileña
Crema de Zanahorias
Huevos a la Villaroy
Escalopines en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta
702 Kcal. 24,7% Prot. 44,4% H.C. 30,6% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 17

Arroz con Tomate
Calabacín al Queso
Abadejo a la Molinera
Magro a la Jardinera
Ensalada del Chef
Fruta Variada
611 Kcal. 17,6% Prot. 50% H.C. 32,1% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

THURSDAY 18

Crema de Verduras
Judías Verdes Rehogadas
Macarrones a la Carbonara
Bacalao al Ali-Oli
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta
859 Kcal. 12,9% Prot. 49% H.C. 37,9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 19

Sopa de Fideos
Espinacas al Ajillo
Filete Ruso
Merluza a la Vasca
Zanahoria Baby
Fruta Variada
630 Kcal. 19,4% Prot. 51,9% H.C. 28,3% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 22

Espirales con Chorizo
Berenjenas Asadas
Medallones de Merluza
Estofado de Cerdo
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
737 Kcal. 16,4% Prot. 39,5% H.C. 44,1% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 23

Judías Pintas con Arroz
Gazpacho
Revuelto de Jamón
Platija a la Plancha
Ensalada Verde
P. Lácteo o Fruta
681 Kcal. 20,5% Prot. 50,1% H.C. 29,2% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 24

Crema de Puerros
Panache de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Limón
Merluza con Tomate
Patatas Fritas
Fruta Variada
602 Kcal. 14,3% Prot. 44% H.C. 38,6% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

THURSDAY 25

Sopa Maravilla
Ensalada Alemana
Bacalao al Horno
Ragout de Ternera
Verduras Dado
P. Lácteo o Fruta
612 Kcal. 16,3% Prot. 47,1% H.C. 36,4% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

FRIDAY 26

Puré de Guisantes
Acelgas Cacereñas
Arroz con Pollo
Caballa Alcarreña
Ensalada Mixta
Fruta Variada
774 Kcal. 11,7% Prot. 46,8% H.C. 41,3% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 29

Arroz a la Milanese
Salteado Campestre
Revuelto de Atún
Filete de Cerdo en Salsa
Ensalada Mezclum
Fruta Variada
731 Kcal. 17,9% Prot. 48% H.C. 34% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 30

Crema de Verduras
Gazpacho
Albóndigas a la Cazuela
Merluza Lazarillo
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta
629 Kcal. 20,2% Prot. 39,9% H.C. 39,7% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

WEDNESDAY 31

Garbanzos Estofados
Tempura de Verduras
Filete de Pollo a la Plancha
Platija a la Espalda
Ensalada del Chef
Fruta Variada
723 Kcal. 20,5% Prot. 44% H.C. 35% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 31

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- gluten
- pescado
- huevo
- leche

Todos los días se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente, siempre que los padres nos lo hayan comunicado o el servicio médico lo estime conveniente

Primaria y Secundaria





MONDAY 1

FESTIVO

TUESDAY 2

FESTIVO

WEDNESDAY 3

Espaguetis al Ajo
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
604 Kcal. 18,2% Prot. 47,9% H.C. 33,4% Lip.

🍴 🍌 🐟 ⚠️

THURSDAY 4

Puré de La Huerta
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
Postre Lácteo
631 Kcal. 14,1% Prot. 49,2% H.C. 36,6% Lip.

⚠️ 🍴

FRIDAY 5

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Variada
569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

🍴 🍌

MONDAY 8

Crema de Calabacín
Hamburguesa a la Plancha
Patatas Fritas
Fruta Variada
508 Kcal. 17,7% Prot. 38,1% H.C. 44,2% Lip.

⚠️

TUESDAY 9

Arroz con Tomate
Pollo Asado
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo
572 Kcal. 14,3% Prot. 49,2% H.C. 35,9% Lip.

🍴 🍌

WEDNESDAY 10

Sopa de Estrellas
Bacalao Orly
Ensalada de Tomate
Fruta Variada
412 Kcal. 19,5% Prot. 43,6% H.C. 36,7% Lip.

🍴 🍌 🐟 🍌

THURSDAY 11

Alubias Blancas con Chorizo
Tortilla Española
Ensalada de Lechuga
Postre Lácteo
594 Kcal. 14,7% Prot. 30,6% H.C. 54,3% Lip.

⚠️ 🍴 🍌

FRIDAY 12

Coditos a la Boloñesa
Merluza en Salsa Verde
Verduritas Dado
Fruta Variada
523 Kcal. 19,2% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.

🍴 🍌 🐟

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

MONDAY 15

FESTIVO

TUESDAY 16

Lentejas a la Madrileña
Huevos a la Villarroy
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo
547 Kcal. 24,6% Prot. 41,6% H.C. 33,5% Lip.

🍴 🍌 🐟 ⚠️

WEDNESDAY 17

Arroz con Tomate
Abadejo a la Molinera
Ensalada del Chef
Fruta Variada
458 Kcal. 16,8% Prot. 51,3% H.C. 31,5% Lip.

🐟 🍴

THURSDAY 18

Crema de Verduras
Macarrones a la Carbonara
Ensalada Mixta
Postre Lácteo
601 Kcal. 13,2% Prot. 47,5% H.C. 39,1% Lip.

🍴 🍌 🍌 ⚠️

FRIDAY 19

Sopa de Fideos
Filete Ruso
Zanahoria Baby
Fruta Variada
498 Kcal. 19,2% Prot. 52,3% H.C. 28,1% Lip.

🍴 🍌

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 22

Espirales con Chorizo
Medallones de Merluza
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
526 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

🍴 🍌 ⚠️ 🐟

TUESDAY 23

Judías Pintas con Arroz
Revuelto de Jamón
Ensalada Verde
Postre Lácteo
514 Kcal. 19,4% Prot. 49,1% H.C. 31,4% Lip.

🍴 🍌

WEDNESDAY 24

Crema de Puerros
Jamoncitos de Pollo al Limón
Patatas Fritas
Fruta Variada
461 Kcal. 13,5% Prot. 46,9% H.C. 38,4% Lip.

🍴

THURSDAY 25

Sopa Maravilla
Bacalao al Horno
Verduritas Dado
Postre Lácteo
484 Kcal. 16,8% Prot. 47,8% H.C. 35,2% Lip.

🍴 🍌 🐟

FRIDAY 26

Puré de Guisantes
Arroz con Pollo
Ensalada Mixta
Fruta Variada
582 Kcal. 11,9% Prot. 48,2% H.C. 39,6% Lip.

🍴 🍌

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 29

Arroz a la Milanesa
Revuelto de Atún
Ensalada Mezclum
Fruta Variada
626 Kcal. 18,7% Prot. 43,6% H.C. 37,5% Lip.

🍴 🐟

TUESDAY 30

Crema de Verduras
Albóndigas a la Cazuela
Arroz Pilaf
Postre Lácteo
547 Kcal. 18% Prot. 42,3% H.C. 39,5% Lip.

⚠️ 🍴

WEDNESDAY 31

Garbanzos Estofados
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta Variada
446 Kcal. 20,5% Prot. 43,9% H.C. 35,3% Lip.

🍴

THURSDAY 31

FRIDAY 31

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

LEYENDA

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

Infantil

