

**MONDAY 5**

Puré de la Huerta  
Judías Verdes Rehogadas  
Macarrones con Chorizo  
Bacalao Orly  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada

737 Kcal. 16,4% Prot. 39,5% H.C. 44,1% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**TUESDAY 6**

Patatas Guisadas  
Espinacas Rehogadas  
Merluza a la Andaluza  
Fil de Pollo a la Plancha  
Verduritas Dado  
P. Lácteo o Fruta

854 Kcal. 17,3% Prot. 42,6% H.C. 40,1% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**WEDNESDAY 7**

Lentejas a la Madrileña  
Crema de Verduras  
Hamburguesa a la Plancha  
Calamares en su Tinta  
Ens de Lechuga y Tomate  
Fruta Variada

702 Kcal. 24,7% Prot. 44,4% H.C. 30,6% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**THURSDAY 8**

Crema de Calabacín  
Guisantes con Cebolla  
Pollo al Chilindrón  
Abadejo al Limón  
Patatas Dado  
P. Lácteo o Fruta

670 Kcal. 11,8% Prot. 44,5% H.C. 44,5% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Huevo

**FRIDAY 9**

Sopa de Fideos  
Salteado de Verduras  
Filete de Merluza  
Escalopines en Salsa  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada

630 Kcal. 19,4% Prot. 51,9% H.C. 28,3% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**MONDAY 6**

Puré de la Huerta  
Judías Verdes Rehogadas  
Macarrones con Chorizo  
Bacalao Orly  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada

737 Kcal. 16,4% Prot. 39,5% H.C. 44,1% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**TUESDAY 7**

Patatas Guisadas  
Espinacas Rehogadas  
Merluza a la Andaluza  
Fil de Pollo a la Plancha  
Verduritas Dado  
P. Lácteo o Fruta

854 Kcal. 17,3% Prot. 42,6% H.C. 40,1% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**WEDNESDAY 8**

Sopa de Cocido  
Ropollo al Ajoarriero  
Cocido Completo  
Abadejo al Ajo  
Fruta Variada

849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 9**

Arroz a la Boloñesa  
Alcachofas con Jamón  
Gallo San Pedro en Salsa  
Magro a la Jardinera  
Zanahoria Baby  
P. Lácteo o Fruta

674 Kcal. 19,1% Prot. 50,2% H.C. 30,5% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**FRIDAY 10**

Crema de Puerros  
Brócoli al Queso  
Huevos a la Villarroy  
Ragout de Ternera  
Ensalada de Tomate  
Fruta Variada

763 Kcal. 17% Prot. 45% H.C. 38% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Lomo

**MONDAY 13**

Crema de Acelgas  
Panaché de Verduras  
Croquetas de Jamón  
Ternera a la Pimienta  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada

588 Kcal. 7,3% Prot. 55,6% H.C. 36,8% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pollo

**TUESDAY 14**

Sopa de Lluvia  
Coliflor con Pimentón  
Pollo Asado  
Platija a la Toledana  
Ens de Lechuga y Cebolla  
P. Lácteo o Fruta

693 Kcal. 16,5% Prot. 41,3% H.C. 41,4% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 15**

Judías Blancas Guisadas  
Lombarda con Manzana  
Tortilla de Patata  
Chuleta de Sajonia  
Ensalada Verde  
Fruta Variada

804 Kcal. 16% Prot. 35% H.C. 48,5% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Ternera

**THURSDAY 16**

Arroz con Tomate  
Menestra de Verduras  
Lomo a la Plancha  
Buñuelos de Bacalao  
Ens de Lechuga y Zanah  
P. Lácteo o Fruta

774 Kcal. 11,7% Prot. 46,8% H.C. 41,3% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**FRIDAY 17**

Espaguetis Pomodoro  
Trío de Verduras  
Lomo a la Plancha  
Merluza a la Vasca  
Estofado de Pavo  
Verduritas  
Fruta Variada

737 Kcal. 16,4% Prot. 39,5% H.C. 44,1% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**MONDAY 20**

FESTIVO

**TUESDAY 21**

Crema de Calabaza  
Judías Verdes con Tomate  
Filete Ruso  
Merluza al Horno  
Patatas Fritas  
P. Lácteo o Fruta

629 Kcal. 20,2% Prot. 39,9% H.C. 39,7% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**WEDNESDAY 22**

Macarrones Amatriciana  
Acelgas Cacereñas  
Bacalao a la Vizcaína  
Magro Guisado  
Verduritas Dado  
Fruta Variada

757 Kcal. 19% Prot. 45,4% H.C. 35,3% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Ternera

**THURSDAY 23**

Crema de Verduras  
Pisto Andaluz  
Arroz con Pollo al Curry  
Platija al Ajo  
Ens de Lechuga y Tomate  
P. Lácteo o Fruta

689 Kcal. 22,9% Prot. 51% H.C. 25,9% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**FRIDAY 24**

Lentejas con Chorizo  
Puré Vegetal  
Tortilla Española  
Chuleta a la Naranja  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada

828 Kcal. 16% Prot. 40,8% H.C. 42,7% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**MONDAY 27**

Crema de Zanahorias  
Menestra con Bacon  
Albóndigas a la Cazuela  
Merluza con Tomate  
Patatas Dado  
Fruta Variada

602 Kcal. 14,3% Prot. 44% H.C. 40,1% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Huevo

**TUESDAY 28**

Coditos a la Boloñesa  
Salteado de Verduras  
Revuelto de Jamón  
Varitas de Pescado  
Ens de Lechuga y Cebolla  
P. Lácteo o Fruta

746 Kcal. 13,8% Prot. 49,1% H.C. 36,7% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**WEDNESDAY 29**

Patatas Estofadas  
Crema de Calabacín  
Escalope de Pollo  
Bonito Encebollado  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Variada

689 Kcal. 11,7% Prot. 40,7% H.C. 47,2% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**THURSDAY 30**

Sopa de Cocido  
Ropollo al Pimentón  
Cocido Madrileño  
Caballa al Horno  
P. Lácteo o Fruta

880 Kcal. 21,1% Prot. 39,9% H.C. 39% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**FRIDAY 31**

NO LECTIVO

**LEYENDA**

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

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

Todos los días se tomará leche

# Primaria y Secundaria



Empty box for Monday 5 menu.

Empty box for Tuesday 6 menu.

**WEDNESDAY 1**  
Lentejas a la Madrileña  
Hamburguesa a la Plancha  
Ens de Lechuga y Tomate  
Fruta Variada  
447 Kcal. 24,6% Prot. 41,6% H.C. 33,5% Lip.

**THURSDAY 2**  
Crema de Calabacín  
Pollo al Chilindrón  
Patatas Dado  
Postre Lácteo  
489 Kcal. 11,4% Prot. 42,3% H.C. 45,6% Lip.

**FRIDAY 3**  
Sopa de Fideos  
Filete de Merluza  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada  
411 Kcal. 19,2% Prot. 52,3% H.C. 28,1% Lip.

**MONDAY 6**  
Puré de la Huerta  
Macarrones con Chorizo  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada  
470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

**TUESDAY 7**  
Patatas Guisadas  
Merluza a la Andaluza  
Verduritas Dado  
Postre Lácteo  
602 Kcal. 16,9% Prot. 44,4% H.C. 38,7% Lip.

**WEDNESDAY 8**  
Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Fruta Variada  
496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.

**THURSDAY 9**  
Arroz a la Boloñesa  
Gallo San Pedro en Salsa  
Zanahoria Baby  
Postre Lácteo  
523 Kcal. 19,2% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.

**FRIDAY 10**  
Crema de Puerros  
Huevos a la Villarroy  
Ensalada de Tomate  
Fruta Variada  
604 Kcal. 17,1% Prot. 43,6% H.C. 39,3% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Lomo

**MONDAY 13**  
Crema de Acelgas  
Croquetas de Jamón  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada  
474 Kcal. 7,8% Prot. 55,1% H.C. 36,7% Lip.

**TUESDAY 14**  
Sopa de Lluvia  
Pollo Asado  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Postre Lácteo  
484 Kcal. 16,5% Prot. 41,4% H.C. 41,4% Lip.

**WEDNESDAY 15**  
Judías Blancas Guisadas  
Tortilla de Patata  
Ensalada Verde  
Fruta Variada  
594 Kcal. 14,7% Prot. 30,6% H.C. 54,3% Lip.

**THURSDAY 16**  
Arroz con Tomate  
Lomo a la Plancha  
Ens de Lechuga y Zanah  
Postre Lácteo  
582 Kcal. 11,9% Prot. 48,2% H.C. 39,6% Lip.

**FRIDAY 17**  
Espaguetis Pomodoro  
Merluza a la Vasca  
Verduritas  
Fruta Variada  
470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pollo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Ternera

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**MONDAY 20**  
FESTIVO

**TUESDAY 21**  
Crema de Calabaza  
Filete Ruso  
Patatas Fritas  
Postre Lácteo  
547 Kcal. 18% Prot. 42,3% H.C. 39,5% Lip.

**WEDNESDAY 22**  
Macarrones Amatriciana  
Bacalao a la Vizcaína  
Verduritas Dado  
Fruta Variada  
591 Kcal. 18,5% Prot. 45,3% H.C. 36,1% Lip.

**THURSDAY 23**  
Crema de Verduras  
Arroz con Pollo al Curry  
Ens de Lechuga y Tomate  
Postre Lácteo  
539 Kcal. 22% Prot. 50,9% H.C. 26,9% Lip.

**FRIDAY 24**  
Lentejas con Chorizo  
Tortilla Española  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada  
586 Kcal. 14,7% Prot. 38,2% H.C. 46,9% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Ternera

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**MONDAY 27**  
Crema de Zanahorias  
Albóndigas a la Cazuela  
Patatas Dado  
Fruta Variada  
481 Kcal. 13,5% Prot. 46,9% H.C. 38,4% Lip.

**TUESDAY 28**  
Coditos a la Boloñesa  
Revuelto de Jamón  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Postre Lácteo  
641 Kcal. 14,4% Prot. 45,3% H.C. 39,9% Lip.

**WEDNESDAY 29**  
Patatas Estofadas  
Escalope de Pollo  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Variada  
547 Kcal. 11,7% Prot. 38,5% H.C. 49,4% Lip.

**THURSDAY 30**  
Sopa de Cocido  
Cocido Madrileño  
Postre Lácteo  
569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

**FRIDAY 31**  
NO LECTIVO

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Huevo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura 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

