

MONDAY 5

Crema de Puerros
Judías Verdes Rehogadas
Arroz a la Boloñesa
Gallo San Pedro a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Variada
884 Kcal. 11,2% Prot. 45,6% H.C. 43% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 6

Fabada Asturiana
Coliflor con Mahonesa
Bacalao a la Vizcaína
Salchichas Frankfurt
Verduritas
P. Lácteo o Fruta
704 Kcal. 24,7% Prot. 49% H.C. 25,6% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

WEDNESDAY 7

Lentejas Guisadas
Crema de Calabaza
Tortilla de Patata
Cinta de Lomo en Salsa
Ensalada de Tomate
Fruta Variada
818 Kcal. 15,8% Prot. 32,1% H.C. 51,8% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

THURSDAY 8

Patatas Guisadas
Menestra de Verduras
Pollo en Pepitoria
Bacalao Rebozado
Verduritas
P. Lácteo o Fruta
809 Kcal. 11,9% Prot. 53,3% H.C. 34,7% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 9

Sopa de Estrellas
Acelgas con Patata
Merluza en Salsa Verde
Ragout de Ternera
Guisantes Salteados
Fruta Variada
693 Kcal. 16,5% Prot. 41,3% H.C. 41,4% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

MONDAY 6

Crema de Puerros
Judías Verdes Rehogadas
Arroz a la Boloñesa
Gallo San Pedro a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Variada
884 Kcal. 11,2% Prot. 45,6% H.C. 43% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 7

Fabada Asturiana
Coliflor con Mahonesa
Bacalao a la Vizcaína
Salchichas Frankfurt
Verduritas
P. Lácteo o Fruta
704 Kcal. 24,7% Prot. 49% H.C. 25,6% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

WEDNESDAY 8

Sopa de Fideos
Puré de Verduras
Pollo a la Pizzaiola
Croquetas de Jamón
Zanahoria Baby
Fruta Variada
618 Kcal. 12% Prot. 38,3% H.C. 49,4% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 9

Macarrones a la Napolitana
Espinacas con Bacon
Parrillada de Pescado
Estofado de Pavo
Ensalada Verde
P. Lácteo o Fruta
855 Kcal. 17,2% Prot. 44,9% H.C. 37,8% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

FRIDAY 10

Crema de Zanahorias
Berenjenas a la Miel
Huevos a la Villaroy
Calamares en Salsa
Arroz Pilaf
Fruta Variada
664 Kcal. 20,9% Prot. 43,5% H.C. 35% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 13

Sopa de Picadillo
Salteado Campestre
Revuelto de Jamón y Queso
Contramuslo de Pollo
Ensalada Mezclum
Fruta Variada
600 Kcal. 18,5% Prot. 35,8% H.C. 45,6% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 14

Macarrones Boloñesa
Pisto
Supremas de Merluza
Escalopines a la Nata
Ensalada Verde
P. Lácteo o Fruta
884 Kcal. 18% Prot. 46,6% H.C. 35,4% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo

WEDNESDAY 15

Crema de Verduras
Alcachofas con Jamón
Paella Mixta
Bacalao con Tomate
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
731 Kcal. 17,9% Prot. 48% H.C. 34% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

THURSDAY 16

Sopa de Cocido
Repollo al Pimentón
Cocido Madrileño
Caballa a la Molinera
P. Lácteo o Fruta
880 Kcal. 21,1% Prot. 39,9% H.C. 39% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 17

Patatas Estofadas
Guisantes con Cebolla
Pollo Asado
Abadejo a la Andaluza
Salteado de Verduras
Fruta Variada
611 Kcal. 17,6% Prot. 50% H.C. 32,1% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 20

Crema de Espinacas
Menestra a la Navarra
Espaguetis con Albóndigas
Bacalao al Pil-Pil
Duo de Verduras
Fruta Variada
828 Kcal. 18,6% Prot. 47,1% H.C. 33,8% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

TUESDAY 21

Arroz con Tomate
Brócoli al Queso
Chuleta de Sajonia
Platija a la Mostaza
Ens de Lechuga y Zannah
P. Lácteo o Fruta
808 Kcal. 15,5% Prot. 46% H.C. 37,7% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 22

Judías Pintas Estofadas
Verduras Salteadas
Tortilla Española
Blanqueta de Magro
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada
804 Kcal. 16% Prot. 35% H.C. 48,5% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 23

Crema de Calabacín
Habas con Bacon
Pollo Braseado
Merluza a la Mallorquina
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta
609 Kcal. 20,1% Prot. 34% H.C. 45,9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 24

NO LECTIVO

MONDAY 27

NO LECTIVO

TUESDAY 28

Arroz con Pollo
Calabaza a la Plancha
Huevos a la Bella Aurora
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada del Chef
P. Lácteo o Fruta
859 Kcal. 12,9% Prot. 49% H.C. 37,9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

WEDNESDAY 29

NO LECTIVO

THURSDAY 30

NO LECTIVO

FRIDAY 31

NO LECTIVO

LEYENDA

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





Empty box for Monday 5.

Empty box for Tuesday 6.

WEDNESDAY 1
Lentejas Guisadas
Tortilla de Patata
Ensalada de Tomate
Fruta Variada
547 Kcal. 15,5% Prot. 28,6% H.C. 55,6% Lip.

THURSDAY 2
Patatas Guisadas
Pollo en Pepitoria
Verduras
Postre Lácteo
625 Kcal. 11,9% Prot. 52% H.C. 38% Lip.

FRIDAY 3
Sopa de Estrellas
Merluza en Salsa Verde
Guisantes Salteados
Fruta Variada
484 Kcal. 16,5% Prot. 41,4% H.C. 41,4% Lip.

MONDAY 6
Crema de Puerros
Arroz a la Boloñesa
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Variada
672 Kcal. 11,7% Prot. 42,8% H.C. 45,4% Lip.

TUESDAY 7
Fabada Asturiana
Bacalao a la Vizcaína
Verduras
Postre Lácteo
500 Kcal. 23,3% Prot. 50,9% H.C. 25,5% Lip.

WEDNESDAY 8
Sopa de Fideos
Pollo a la Pizzaiola
Zanahoria Baby
Fruta Variada
415 Kcal. 11,9% Prot. 36,3% H.C. 51,5% Lip.

THURSDAY 9
Macarrones a la Napolitana
Parrillada de Pescado
Ensalada Verde
Postre Lácteo
602 Kcal. 16,8% Prot. 47,7% H.C. 35,4% Lip.

FRIDAY 10
Crema de Zanahorias
Huevos a la Villaroy
Arroz Pilaf
Fruta Variada
477 Kcal. 19% Prot. 42,9% H.C. 37,6% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 13
Sopa de Picadillo
Revuelto de Jamón y Queso
Ensalada Mezclum
Fruta Variada
458 Kcal. 11,3% Prot. 84,1% H.C. 4,2% Lip.

TUESDAY 14
Macarrones Boloñesa
Supremas de Merluza
Ensalada Verde
Postre Lácteo
696 Kcal. 17,7% Prot. 48,9% H.C. 33,3% Lip.

WEDNESDAY 15
Crema de Verduras
Paella Mixta
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
626 Kcal. 18,7% Prot. 43,6% H.C. 37,5% Lip.

THURSDAY 16
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Postre Lácteo
569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

FRIDAY 17
Patatas Estofadas
Pollo Asado
Salteado de Verduras
Fruta Variada
458 Kcal. 16,8% Prot. 51,3% H.C. 31,5% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 20
Crema de Espinacas
Espaguetis con Albóndigas
Duo de Verduras
Fruta Variada
604 Kcal. 18,2% Prot. 47,9% H.C. 33,4% Lip.

TUESDAY 21
Arroz con Tomate
Chuleta de Sajonia
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo
572 Kcal. 14,3% Prot. 49,2% H.C. 35,9% Lip.

WEDNESDAY 22
Judías Pintas Estofadas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada
594 Kcal. 14,7% Prot. 30,6% H.C. 54,3% Lip.

THURSDAY 23
Crema de Calabacín
Pollo Braseado
Patatas Fritas
Postre Lácteo
508 Kcal. 17,7% Prot. 38,1% H.C. 44,2% Lip.

FRIDAY 24
NO LECTIVO

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 27
NO LECTIVO

TUESDAY 28
Arroz con Pollo
Huevos a la Bella Aurora
Ensalada del Chef
Postre Lácteo
601 Kcal. 13,2% Prot. 47,5% H.C. 39,1% Lip.

Empty box for Wednesday 29.

Empty box for Thursday 30.

Empty box for Friday 31.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

LEYENDA

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

Infantil

