



MONDAY 2
VACACIONES DE
NAVIDAD

TUESDAY 3
VACACIONES DE
NAVIDAD

WEDNESDAY 4
VACACIONES DE
NAVIDAD

THURSDAY 5
VACACIONES DE
NAVIDAD

FRIDAY 6
VACACIONES DE
NAVIDAD

MONDAY 9
Macarrones con Bacon
Espinacas a la Crema
Supremas de Merluza
Lacón al Horno
Ensalada Mezclum
Fruta Variada
612 Kcal. 16,3% Prot. 47,1% H.C. 36,4% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 10
Lentejas con Chorizo
Crema de Calabacín
Tortilla Española
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta
828 Kcal. 20,5% Prot. 50,1% H.C. 29,2% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

WEDNESDAY 11
Crema de Calabaza
Brócoli Rehogado
Paella Valenciana
Caballa al Horno
Ensalada Mixta
Fruta Variada
689 Kcal. 22,9% Prot. 51% H.C. 25,9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 12
Patatas Guisadas
Pisto Manchego
Pollo al Limón
Calamares en Salsa Americana
Ensalada Verde
P. Lácteo o Fruta
602 Kcal. 14,3% Prot. 44% H.C. 40,1% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 13
Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Abadejo a la Vizcaína
Fruta Variada
757 Kcal. 19% Prot. 45,4% H.C. 35,3% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 16
Arroz con Tomate
Judías Verdes Rehogadas
Merluza a la Vasca
Cinta de Lomo a la Plancha
Verduritas Dado
Fruta Variada
795 Kcal. 16,2% Prot. 56,5% H.C. 27% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 17
Crema Hortelana
Menestra de Verduras
Albóndigas a la Cazuela
Bacalao a la Riojana
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta
629 Kcal. 20,2% Prot. 39,9% H.C. 39,7% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

WEDNESDAY 18
Judías Pintas con Arroz
Lombarda con Manzana
Tortilla Francesa de Jamón
Abadejo en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
723 Kcal. 20,5% Prot. 44% H.C. 25,9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 19
Puré de Verduras
Guisantes a la Francesa
Coditos a la Boloñesa
Merluza a la Plancha
Ensalada del Chef
P. Lácteo o Fruta
824 Kcal. 17,5% Prot. 39,7% H.C. 42,9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 20
Sopa de Estrellitas
Coliflor Rehogada
Escalope de Pollo
Bonito Encebollado
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
689 Kcal. 11,7% Prot. 40,7% H.C. 47,2% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 23
Puré Vegetal
Menestra con Jamón
Fideuá Mixta
Merluza al Horno
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
748 Kcal. 21,2% Prot. 49,6% H.C. 28,9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

TUESDAY 24
Judías Blancas Guisadas
Panache de Verduras
Bacalao Orly
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta
854 Kcal. 17,3% Prot. 42,6% H.C. 40,1% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 25
Crema de Puerros
Alcachofas con Bacon
Tortilla Francesa de Jamón
Escalopines en Salsa
Patatas Fritas
Fruta Variada
828 Kcal. 11,6% Prot. 51,3% H.C. 36,7% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 26
Arroz con Magro
Berenjenas a la Miel
Merluza a la Riojana
Filete Ruso
Verduritas
P. Lácteo o Fruta
668 Kcal. 17,7% Prot. 41,2% H.C. 40,5% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

FRIDAY 27
Sopa de Cocido
Repollo al Ajoarriero
Cocido Completo
Parrillada de Pescado
Fruta Variada
849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 30
Espaguetis con Chorizo
Wok de Verduras
Lomo a la Plancha
Abadejo a la Romana
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
715 Kcal. 14,8% Prot. 41,5% H.C. 43,5% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

TUESDAY 31
Crema de Verduras
Guisantes con Jamón
Arroz a la Milanesa
Merluza a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
P. Lácteo o Fruta
632 Kcal. 16% Prot. 40,8% H.C. 42,8% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

WEDNESDAY 31

THURSDAY 31

FRIDAY 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

Todos los días se tomará leche

Primaria y Secundaria





MONDAY 2
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 3
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 4
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 5
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 6
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 9
Macarrones con Bacon
Supremas de Merluza
Ensalada Mezclum
Fruta Variada
484 Kcal. 16,8% Prot. 47,8% H.C. 35,2% Lip.

TUESDAY 10
Lentejas con Chorizo
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Maiz
Postre Lácteo
474 Kcal. 19,4% Prot. 49,1% H.C. 31,4% Lip.

WEDNESDAY 11
Crema de Calabaza
Paella Valenciana
Ensalada Mixta
Fruta Variada
539 Kcal. 22% Prot. 50,9% H.C. 26,9% Lip.

THURSDAY 12
Patatas Guisadas
Pollo al Limón
Ensalada Verde
Postre Lácteo
461 Kcal. 13,5% Prot. 46,9% H.C. 38,4% Lip.

FRIDAY 13
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Variada
496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 16
Arroz con Tomate
Merluza a la Vasca
Verduras Dado
Fruta Variada
620 Kcal. 15,7% Prot. 42,8% H.C. 41,7% Lip.

TUESDAY 17
Crema Hortelana
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Fritas
Postre Lácteo
547 Kcal. 18% Prot. 42,3% H.C. 39,5% Lip.

WEDNESDAY 18
Judías Pintas con Arroz
Tortilla Francesa de Jamón
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
446 Kcal. 20,5% Prot. 43,9% H.C. 35,3% Lip.

THURSDAY 19
Puré de Verduras
Coditos a la Boloñesa
Ensalada del Chef
Postre Lácteo
612 Kcal. 17,5% Prot. 38,9% H.C. 43,7% Lip.

FRIDAY 20
Sopa de Estrellitas
Escalope de Pollo
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
547 Kcal. 11,7% Prot. 38,5% H.C. 49,4% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 23
Puré Vegetal
Fideuá Mixta
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
585 Kcal. 20,6% Prot. 50% H.C. 29,2% Lip.

TUESDAY 24
Judías Blancas Guisadas
Bacalao Orly
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo
602 Kcal. 16,9% Prot. 44,4% H.C. 38,7% Lip.

WEDNESDAY 25
Crema de Puerros
Tortilla Francesa de Jamón
Patatas Fritas
Fruta Variada
628 Kcal. 12,2% Prot. 47,3% H.C. 40,1% Lip.

THURSDAY 26
Arroz con Magro
Merluza a la Riojana
Verduras
Postre Lácteo
572 Kcal. 16,3% Prot. 44,2% H.C. 39% Lip.

FRIDAY 27
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Variada
496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 30
Espaguetis con Chorizo
Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
523 Kcal. 15,2% Prot. 42% H.C. 42,6% Lip.

TUESDAY 31
Crema de Verduras
Arroz a la Milanesa
Ens de Lechuga y Tomate
Postre Lácteo
547 Kcal. 14,8% Prot. 42,9% H.C. 42% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuzes
- 🍷 - gluten
- 🥒 - mostaza
- 🍎 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🍌 - apio
- 🦀 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌾 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🐚 - moluscos
- 👤 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos