

MONDAY 5

NO LECTIVO

TUESDAY 6

FESTIVO

WEDNESDAY 7

NO LECTIVO

THURSDAY 1

Lentejas a la Madrileña
Crema de Verduras
Filete Ruso
Merluza a la Marinera
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta
702 Kcal. 24,7% Prot. 44,4% H.C. 30,6% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 2

Crema de Verduras
Guisantes con Cebolla
Macarrones con Pollo
Abadejo a la Molinera
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
737 Kcal. 16,4% Prot. 39,5% H.C. 44,1% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

MONDAY 5

NO LECTIVO

TUESDAY 6

FESTIVO

WEDNESDAY 7

NO LECTIVO

THURSDAY 8

FESTIVO

FRIDAY 9

Espirales con Bacon
Menestra Rehogada
Supremas de Merluza
Escalopines en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
863 Kcal. 14,3% Prot. 40,1% H.C. 45,5% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

MONDAY 12

Crema de Puerros
Brócoli con Patatas
Revuelto de Jamón
Cinta de Lomo a la Plancha
Patatas Panadera
Fruta Variada
635 Kcal. 13,7% Prot. 37,3% H.C. 48,8% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

TUESDAY 13

Patatas Guisadas
Espinacas Rehogadas
Bacalao a la Riojana
Estofado de Pavo
Verduras Dado
P. Lácteo o Fruta
854 Kcal. 17,3% Prot. 42,9% H.C. 40,1% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

WEDNESDAY 14

Arroz con Pollo
Guisantes con Jamón
Lacón a la Gallega
Platija a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
689 Kcal. 22,9% Prot. 51% H.C. 25,9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 15

Coditos con Chorizo
Alcachofas con Jamón
Merluza a la Andaluza
Magro a la Jardinera
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta
684 Kcal. 19,1% Prot. 50,2% H.C. 32,1% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 16

Sopa de Cocido
Repollo al Ajarriero
Cocido Completo
Abadejo al Ajo
Fruta Variada
849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 19

Lentejas Guisadas
Lombarda con Manzana
Tortilla Española
Ragout de Pavo
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta
804 Kcal. 16% Prot. 35% H.C. 48,5% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

TUESDAY 20

Sopa de Estrellas
Acelgas Cacereñas
Contramuslo de Pollo
Tortilla Francesa de Jamón
Menestra de Verduras
P. Lácteo o Fruta
693 Kcal. 16,5% Prot. 41,3% H.C. 41,4% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

WEDNESDAY 21

Crema Hortelana
Judías Verdes a la Portuguesa
Espaguetis a la Boloñesa
Merluza a la Vasca
Ensalada Mixta
Fruta Variada
746 Kcal. 13,8% Prot. 49,1% H.C. 36,7% Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 22

COMIDA ESPECIAL

DE NAVIDAD

FRIDAY 23

VACACIONES DE

NAVIDAD

MONDAY 26

VACACIONES DE

NAVIDAD

TUESDAY 27

VACACIONES DE

NAVIDAD

WEDNESDAY 28

VACACIONES DE

NAVIDAD

THURSDAY 29

VACACIONES DE

NAVIDAD

FRIDAY 30

VACACIONES DE

NAVIDAD

LEYENDA

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

Topos los días se tomará 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 4

TUESDAY 5

WEDNESDAY 6

THURSDAY 1
Lentejas a la Madrileña
Filete Ruso
Ensalada Mixta
Postre Lácteo
447 Kcal. 24,6% Prot. 41,6% H.C. 33,5% Lip.

FRIDAY 2
Crema de Verduras
Macarrones con Pollo
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

MONDAY 5
NO LECTIVO

TUESDAY 6
FESTIVO

WEDNESDAY 7
NO LECTIVO

THURSDAY 8
FESTIVO

FRIDAY 9
Espirales con Bacon
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
653 Kcal. 13,9% Prot. 42,3% H.C. 43,7% Lip.

MONDAY 12
Crema de Puerros
Revuelto de Jamón
Patatas Panadera
Fruta Variada
503 Kcal. 13,1% Prot. 36,5% H.C. 50,2% Lip.

TUESDAY 13
Patatas Guisadas
Bacalao a la Riojana
Verduritas Dado
Postre Lácteo
602 Kcal. 16,9% Prot. 44,4% H.C. 38,7% Lip.

WEDNESDAY 14
Arroz con Pollo
Lacón a la Gallega
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
539 Kcal. 22% Prot. 50,9% H.C. 30,4% Lip.

THURSDAY 15
Coditos con Chorizo
Merluza a la Andaluza
Zanahoria Baby
Postre Lácteo
523 Kcal. 19,2% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.

FRIDAY 16
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Variada
496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.

MONDAY 19
Lentejas Guisadas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo
594 Kcal. 14,7% Prot. 30,6% H.C. 54,3% Lip.

TUESDAY 20
Sopa de Estrellas
Contramuslo de Pollo
Menestra de Verduras
Postre Lácteo
484 Kcal. 16,5% Prot. 41,4% H.C. 41,4% Lip.

WEDNESDAY 21
Crema Hortelana
Espaguetis a la Boloñesa
Ensalada Mixta
Fruta Variada
641 Kcal. 14,4% Prot. 45,3% H.C. 39,9% Lip.

THURSDAY 22
COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD

FRIDAY 23
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 26
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 27
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 28
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 29
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 30
VACACIONES DE NAVIDAD

LEYENDA

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

Infantil

