

**MONDAY 6**

Arroz con Magro  
Verduras a la Provenzal  
Huevos a la Villaroy  
Chuleta a la Naranja  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada  
884 Kcal. 11,2% Prot. 45,6% H.C. 43% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**TUESDAY 7**

FESTIVO

**WEDNESDAY 8**

Espaguetis con Bacon  
Calabaza Asada  
Lacón al Horno  
Platija en Salsa Verde  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Fruta Variada  
715 Kcal. 14,8% Prot. 41,5% H.C. 43,5% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 9**

Crema de Verduras  
Calabacín Dorado  
Pollo en Pepitoria  
Bacalao a la Vizcaína  
Patatas Panadera  
P. Lácteo o Fruta  
632 Kcal. 16% Prot. 40,8% H.C. 42,8% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**FRIDAY 10**

Judías Blancas Guisadas  
Ensaladilla Rusa  
Delicias de Merluza  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Ensalada de Tomate  
Fruta Variada  
818 Kcal. 15,8% Prot. 32,1% H.C. 51,8% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**MONDAY 14**

Espaguetis con Tomate  
Menestra a la Navarra  
Tortilla Española  
Escalopines a la Crema  
Duo de Verduras  
Fruta Variada  
828 Kcal. 18,6% Prot. 47,1% H.C. 33,8% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**TUESDAY 15**

Lentejas Guisadas  
Puré de Verduras  
Bacalao Rebozado  
Estofado de Ternera  
Verduritas  
P. Lácteo o Fruta  
745 Kcal. 15% Prot. 45,9% H.C. 39,1% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**WEDNESDAY 16**

Sopa de Fideos  
Coliflor con Mahonesa  
Pollo a la Pizzaiola  
Gallo San Pedro a la Plancha  
Verduritas Dado  
Fruta Variada  
618 Kcal. 12% Prot. 38,3% H.C. 49,4% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y pescado

**THURSDAY 17**

Macarrones a la Napolitana  
Espinacas con Bacon  
Croquetas de Jamón  
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 11**

Crema de Zanahorias  
Berenjenas a la Miel  
Lomo en su Jugo  
Rabas de Calamar  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada  
664 Kcal. 20,9% Prot. 43,5% H.C. 35% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**MONDAY 21**

Espaguetis con Tomate  
Menestra a la Navarra  
Tortilla Española  
Escalopines a la Crema  
Duo de Verduras  
Fruta Variada  
828 Kcal. 18,6% Prot. 47,1% H.C. 33,8% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**TUESDAY 22**

Puré de La Huerta  
Pisto Manchego  
Albóndigas con Tomate  
Bacalao al Pil-Pil  
Patatas Dado  
P. Lácteo o Fruta  
745 Kcal. 15% Prot. 45,9% H.C. 39,1% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pollo

**WEDNESDAY 23**

Paella Mixta  
Acelgas con Patata  
Merluza a la Romana  
Contramuslo de Pollo  
Ens de Lechuga y Tomate  
Fruta Variada  
731 Kcal. 17,9% Prot. 48% H.C. 34% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**THURSDAY 24**

Sopa de Cocido  
Rollo al Pimentón  
Cocido Completo  
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 12**

Patatas Estofadas  
Alcachofas con Jamón  
Pollo Asado  
Abadejo en Salsa  
Salteado de Verduras  
Fruta Variada  
611 Kcal. 17,6% Prot. 50% H.C. 32,1% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**MONDAY 28**

Sopa Maravilla  
Habas con Bacon  
Bacalao Orly  
Lomo a la Plancha  
Ensalada de Tomate  
Fruta Variada  
646 Kcal. 19,5% Prot. 43% H.C. 37,2% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**TUESDAY 29**

Arroz con Tomate  
Brócoli al Queso  
Salchichas al Horno  
Merluza al Horno  
Ensalada del Chef  
P. Lácteo o Fruta  
808 Kcal. 15,5% Prot. 46% H.C. 36,6% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 30**

Alubias Blancas con Chorizo  
Parrillada de Verduras  
Contramuslo de Pollo  
Calamares en Salsa  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Fruta Variada  
804 Kcal. 16% Prot. 35% H.C. 48,5% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 31**

Crema de Calabaza  
Lombarda con manzana  
Hamburguesa a la Plancha  
Platija a la Mostaza  
Patatas Fritas  
P. Lácteo o Fruta  
609 Kcal. 20,1% Prot. 34% H.C. 45,9% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**FRIDAY 13**

Coditos con Chorizo  
Guisantes con Jamón  
Revuelto de Queso  
Estofado de Magro  
Ensalada Mezclum  
Fruta Variada  
674 Kcal. 19,4% Prot. 51,9% H.C. 28,3% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**MONDAY 28**

Arroz Tres Delicias  
Trio de Verduras  
Merluza Rebozada  
Escalopines en Salsa  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada  
809 Kcal. 11,9% Prot. 53,3% H.C. 34,7% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**TUESDAY 29**

Sopa de Estrellas  
Pisto Manchego  
Tortilla de Jamón York  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ens de Lechuga y Zanah  
P. Lácteo o Fruta  
693 Kcal. 16,5% Prot. 41,3% H.C. 41,4% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**WEDNESDAY 30**

Crema de Calabacín  
Judías Verdes a la Portuguesa  
Jamoncitos de Pollo al Limón  
Platija a la Plancha  
Patatas al Vapor  
Fruta Variada  
632 Kcal. 16% Prot. 40,8% H.C. 42,8% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**THURSDAY 31**

Crema de Verduras  
Calabacín Dorado  
Pollo en Pepitoria  
Bacalao a la Vizcaína  
Patatas Panadera  
P. Lácteo o Fruta  
632 Kcal. 16% Prot. 40,8% H.C. 42,8% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**FRIDAY 14**

Judías Blancas Guisadas  
Ensaladilla Rusa  
Delicias de Merluza  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Ensalada de Tomate  
Fruta Variada  
818 Kcal. 15,8% Prot. 32,1% H.C. 51,8% Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**LEYENDA**

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

Todos 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 6**

Arroz con Magro  
Huevos a la Villarroy  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada

672 Kcal. 11,7% Prot. 42,8% H.C. 45,4% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**TUESDAY 7**

FESTIVO

**WEDNESDAY 8**

Espaguetis con Bacon  
Lacón al Horno  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Fruta Variada

523 Kcal. 15,2% Prot. 42% H.C. 42,6% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 9**

Crema de Verduras  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Panadera  
Postre Lácteo

547 Kcal. 14,8% Prot. 42,9% H.C. 42% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**FRIDAY 10**

Judías Blancas Guisadas  
Delicias de Merluza  
Ensalada de Tomate  
Fruta Variada

547 Kcal. 15,5% Prot. 28,6% H.C. 55,6% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**MONDAY 7**

Arroz con Magro  
Huevos a la Villarroy  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada

672 Kcal. 11,7% Prot. 42,8% H.C. 45,4% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**TUESDAY 8**

Lentejas Guisadas  
Bacalao Rebozado  
Verduritas  
Postre Lácteo

500 Kcal. 23,3% Prot. 50,9% H.C. 25,5% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**WEDNESDAY 9**

Sopa de Fideos  
Pollo a la Pizzaiola  
Patatas Fritas  
Fruta Variada

415 Kcal. 11,9% Prot. 36,3% H.C. 51,5% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y pescado

**THURSDAY 10**

Macarrones a la Napolitana  
Croquetas de Jamón  
Ensalada Verde  
Postre Lácteo

602 Kcal. 16,8% Prot. 47,7% H.C. 35,4% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Ternera

**FRIDAY 11**

Crema de Zanahorias  
Lomo en su Jugo  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada

477 Kcal. 19% Prot. 42,9% H.C. 37,6% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**MONDAY 14**

Espaguetis con Tomate  
Tortilla Española  
Duo de Verduras  
Fruta Variada

604 Kcal. 18,2% Prot. 47,9% H.C. 33,4% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**TUESDAY 15**

Puré de La Huerta  
Albóndigas con Tomate  
Patatas Dado  
Postre Lácteo

631 Kcal. 14,1% Prot. 49,2% H.C. 36,6% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pollo

**WEDNESDAY 16**

Paella Mixta  
Merluza a la Romana  
Ens de Lechuga y Tomate  
Fruta Variada

626 Kcal. 18,7% Prot. 43,6% H.C. 37,5% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**THURSDAY 17**

Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Postre Lácteo

569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**FRIDAY 18**

Patatas Estofadas  
Pollo Asado  
Salteado de Verduras  
Fruta Variada

458 Kcal. 16,6% Prot. 51,3% H.C. 31,5% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**MONDAY 21**

Sopa Maravilla  
Bacalao Orly  
Ensalada de Tomate  
Fruta Variada

412 Kcal. 19,5% Prot. 43,6% H.C. 36,7% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**TUESDAY 22**

Arroz con Tomate  
Salchichas al Horno  
Ensalada del Chef  
Postre Lácteo

572 Kcal. 14,3% Prot. 49,2% H.C. 35,9% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 23**

Alubias Blancas con Chorizo  
Contramuslo de Pollo  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Fruta Variada

594 Kcal. 14,7% Prot. 30,6% H.C. 54,3% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 24**

Crema de Calabaza  
Hamburguesa a la Plancha  
Patatas Fritas  
Postre Lácteo

508 Kcal. 17,7% Prot. 38,1% H.C. 44,2% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**FRIDAY 25**

Coditos con Chorizo  
Revuelto de Queso  
Ensalada Mezclum  
Fruta Variada

523 Kcal. 19,3% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**MONDAY 28**

Arroz Tres Delicias  
Merluza Rebozada  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada

625 Kcal. 11,9% Prot. 52% H.C. 38% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**TUESDAY 29**

Sopa de Estrellas  
Tortilla de Jamón York  
Ens de Lechuga y Zana  
Postre Lácteo

484 Kcal. 16,5% Prot. 41,4% H.C. 41,4% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**WEDNESDAY 30**

Crema de Calabacín  
Jamoncitos de Pollo al Limón  
Patatas al Vapor  
Fruta Variada

547 Kcal. 14,8% Prot. 42,9% H.C. 42% Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**THURSDAY 31**

Fruta Variada

**FRIDAY 31**

Fruta Variada

**LEYENDA**

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramucos
- 🌾 - gluten
- 🍯 - mostaza
- 🥥 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌿 - apio
- 🥞 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌾 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🐚 - moluscos
- 🧴 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos