

MONDAY 3

Espaguetis con Bacon
Trio de Verduras
Rev. De Calabacín con Queso
Lomo a la Plancha
Ensalada Verde
Fruta Variada

746 Kcal. 13,8% Prot. 49,1% H.C. 36,7% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

MONDAY 10

Macarrones Boloñesa
Wok de Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Merluza en Salsa Blanca
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada

757 Kcal. 19% Prot. 45,4% H.C. 35,3% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 17

Arroz con Tomate
Banda de la Huerta
Merluza a la Vasca
Pavo a las Finas Hierbas
Verduras
Fruta Variada

795 Kcal. 16,2% Prot. 56,5% H.C. 27% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

MONDAY 24

Fideua
Alcachofas Salteadas
Filete Ruso
Platija al Ajo
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Variada

748 Kcal. 21,2% Prot. 49,6% H.C. 28,9% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 31

NO LECTIVO

TUESDAY 4

Judías Pintas con Arroz
Ensalada Campera
Merluza a la Espalda
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta

681 Kcal. 20,5% Prot. 50,1% H.C. 29,2% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 11

Lentejas a la Burgalesa
Purè Vegetal
Tortilla Española
Platija a la Bilbaína
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta

828 Kcal. 16% Prot. 40,8% H.C. 42,7% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 18

Crema Hortelana
Menestra con Bacon
Albóndigas a la Cazuela
Caballa en Salsa Verde
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta

629 Kcal. 20,2% Prot. 39,9% H.C. 39,7% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

TUESDAY 25

Patatas Guisadas
Verduras a la Provenzal
Medallones de Merluza
Ragout de Ternera
Ensalada de Lechuga
P. Lácteo o Fruta

854 Kcal. 17,3% Prot. 42,6% H.C. 40,1% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

Blank space for Tuesday 8th.

WEDNESDAY 5

Crema de Acelgas
Salmorejo
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 Pescado

WEDNESDAY 12

FESTIVO

WEDNESDAY 19

Estofado de Garbanzos
Judías Verdes Rehogadas
Magro en Salsa
Abadejo a la Meuniere
Zanahoria Baby
Fruta Variada

723 Kcal. 20,5% Prot. 44% H.C. 35% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 26

Arroz Tres Delicias
Lombarda con Manzana
Huevos a la Villaroy
Cinta de Lomo Adobada
Ensalada del Chef
Fruta Variada

828 Kcal. 11,6% Prot. 51,3% H.C. 36,7% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

Blank space for Wednesday 13th.

THURSDAY 6

Patatas a la Riojana
Guisantes Rehogados
Pollo al Limón
Buñuelos de Bacalao
Ens de Lechuga y Tomate
P. Lácteo o Fruta

703 Kcal. 17% Prot. 44% H.C. 38,6% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 13

Paella Valenciana
Brócoli Gratinado
Merluza a la Andaluz
Chuleta a la Naranja
Ensalada Mezclum
P. Lácteo o Fruta

689 Kcal. 22,9% Prot. 51% H.C. 25,9% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

THURSDAY 20

Coditos con Chorizo
Coliflor con Bechamel
Revuelto con Jamón
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
P. Lácteo o Fruta

824 Kcal. 17,5% Prot. 39,7% H.C. 42,9% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 27

Crema de Puerros
Ensalada Campera
Bacalao a la Riojana
Pollo a la Plancha
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta

688 Kcal. 17,7% Prot. 41,2% H.C. 40,5% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

Blank space for Thursday 14th.

FRIDAY 7

Arroz con Magro
Escalibada Ampurdanesa
Salchichas Frankfurt
Abadejo a la Molinera
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

774 Kcal. 11,7% Prot. 46,8% H.C. 41,3% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 14

Crema de Calabaza
Ensaladilla Rusa
Pollo Braseado
Bacalao al Horno
Patatas Panadera
Fruta Variada

602 Kcal. 14,3% Prot. 44% H.C. 40,1% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 21

Sopa de Fideos
Crema de Calabacín
Escalope de Pollo
Bonito Encebollado
Patatas Fritas
Fruta Variada

689 Kcal. 11,7% Prot. 40,7% H.C. 47,2% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 28

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

849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

Blank space for Friday 15th.

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- 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

Primaria y Secundaria





MONDAY 3
Espaguetis con Bacon
Rev. De Calabacín con Queso
Ensalada Verde
Fruta Variada
641 Kcal. 14,4% Prot. 45,3% H.C. 39,9% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

MONDAY 10
Macarrones Boloñesa
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada
591 Kcal. 18,5% Prot. 45,3% H.C. 36,1% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 17
Arroz con Tomate
Merluza a la Vasca
Verduras
Fruta Variada
620 Kcal. 15,7% Prot. 42,6% H.C. 41,7% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

MONDAY 24
Fideua
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Variada
585 Kcal. 20,6% Prot. 50% H.C. 29,2% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 31
NO LECTIVO

TUESDAY 4
Judías Pintas con Arroz
Merluza a la Espalda
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo
474 Kcal. 19,4% Prot. 49,1% H.C. 31,4% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 11
Lentejas a la Burgalesa
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Maíz
Postre Lácteo
586 Kcal. 14,7% Prot. 38,2% H.C. 46,9% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

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

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

TUESDAY 25
Patatas Guisadas
Medallones de Merluza
Ensalada de Lechuga
Postre Lácteo
602 Kcal. 16,9% Prot. 44,4% H.C. 38,7% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 5
Crema de Acelgas
Croquetas de Jamón
Arroz Pilaf
Fruta Variada
474 Kcal. 7,8% Prot. 55,1% H.C. 36,7% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

WEDNESDAY 12
FESTIVO

WEDNESDAY 19
Estofado de Garbanzos
Magro en Salsa
Zanahoria Baby
Fruta Variada
446 Kcal. 20,5% Prot. 43,9% H.C. 35,3% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 26
Arroz Tres Delicias
Huevos a la Villarroy
Ensalada del Chef
Fruta Variada
628 Kcal. 12,2% Prot. 47,3% H.C. 40,1% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 6
Patatas a la Riojana
Pollo al Limón
Ens de Lechuga y Tomate
Postre Lácteo
580 Kcal. 16,8% Prot. 46,6% H.C. 36,3% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 13
Paella Valenciana
Merluza a la Andaluza
Ensalada Mezclum
Postre Lácteo
539 Kcal. 22% Prot. 50,9% H.C. 26,9% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

THURSDAY 20
Coditos con Chorizo
Rvuelto con Jamón
Ens de Lechuga y Tomate
Postre Lácteo
612 Kcal. 17,9% Prot. 38,9% H.C. 43,7% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 27
Crema de Puerros
Bacalao a la Riojana
Patatas Panadera
Postre Lácteo
572 Kcal. 16,3% Prot. 44,2% H.C. 39% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

FRIDAY 7
Arroz con Magro
Salchichas Frankfurt
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
582 Kcal. 11,9% Prot. 48,2% H.C. 39,6% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 14
Crema de Calabaza
Pollo Braseado
Patatas Panadera
Fruta Variada
461 Kcal. 13,5% Prot. 46,9% H.C. 38,4% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 21
Sopa de Fideos
Escalope de Pollo
Patatas Fritas
Fruta Variada
547 Kcal. 11,7% Prot. 38,5% H.C. 49,4% Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 28
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Variada
496 Kcal. 13,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.

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

