

**MONDAY 2**

Lentejas con Chorizo ⚠️  
 Crema de Verduras  
 Tortilla Española 🍳  
 Escalopines en Salsa  
 Ens de Lechuga y Tomate 🍷  
 Fruta Variada  
 943 Kcal. 38,03 g Prot. 82,59g H.C. 46,82 g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Pollo

**TUESDAY 3**

Arroz con Tomate  
 Espinacas con Patatas  
 Salchichas al Horno  
 Bacalao a la Riojana 🐟  
 Ensalada Mixta 🍷  
 P. Lácteo o Fruta 🍷  
 738 Kcal. 35,62g Prot. 81,07g H.C. 29,38g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 4**

Espirales a la Napolitana 🍷  
 Salteado Campestre 🍷  
 Merluza Enharinada 🐟  
 Filete Ruso  
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷  
 Fruta Variada  
 891 Kcal. 36,81g Prot. 93,46g H.C. 38,95g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Lomo

**THURSDAY 5**

Crema de Verduras 🍷  
 Ensalada Nicoise 🍷  
 Contramuslo de Pollo  
 Bienmesabe 🐟  
 Patatas Fritas 🍷  
 P. Lácteo o Fruta 🍷  
 733 Kcal. 31,01g Prot. 57,63g H.C. 40,65g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Sopa y Pescado

**FRIDAY 6**

Sopa de Lluvia 🍷  
 Trío de Verduras  
 Albóndigas a la Jardinera ⚠️  
 Platija a la Espalda 🐟  
 Verduritas Dado  
 Fruta Variada  
 744 Kcal. 24g Prot. 77,88g H.C. 32,05g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Huevo

**MONDAY 9**

Crema de Verduras 🍷  
 Menestra de Verduras  
 Paella Mixta 🐟  
 Magro al Ajillo 🍷  
 Ens de Lechuga y Maiz 🍷  
 Fruta Variada  
 775 Kcal. 35,36g Prot. 102,45g H.C. 34,55g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Sopa y Pavo

**TUESDAY 10**

Macarrones Salteados 🍷  
 Guisantes a la Francesa  
 Cinta de Lomo a la Plancha  
 Merluza a la Meuniere 🐟  
 Ensalada Verde 🍷  
 P. Lácteo o Fruta 🍷  
 673 Kcal. 32,14g Prot. 54,99g H.C. 34,65g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Huevo

**WEDNESDAY 11**

Sopa de Cocido 🍷  
 Repollo al Ajoarriero  
 Cocido Completo  
 Atún Encebollado 🐟  
 Fruta Variada  
 781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Pescado

**THURSDAY 12**

FESTIVO

**FRIDAY 13**

NO LECTIVO

**MONDAY 16**

Espaguetis con Chorizo 🍷  
 Duo de Verduras  
 Gallo San Pedro a la Plancha 🐟  
 Blanqueta de Magro  
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷  
 Fruta Variada  
 662 Kcal. 35g Prot. 56,35g H.C. 31,29g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Ternera

**TUESDAY 17**

Sopa de Estrellas 🍷  
 Coliflor con Mahonesa  
 Jamoncitos de Pollo al Limón  
 Merluza a la Vizcaína 🐟  
 Verduritas Dado  
 P. Lácteo o Fruta 🍷  
 653 Kcal. 29,38g Prot. 65,06g H.C. 30,75g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 18**

Judías Blancas Estofadas  
 Berenjenas a la Miel 🍷  
 Tortilla de Queso 🍷  
 Contramuslo de Pollo  
 Ensalada Mixta 🍷  
 Fruta Variada  
 944 Kcal. 47,44g Prot. 64,42g H.C. 50,35g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Pollo

**THURSDAY 19**

Arroz a la Milanesa  
 Alcachofas con Jamón  
 Merluza a la Vasca 🐟  
 Escalopines a la Plancha  
 Guisantes Salteados  
 P. Lácteo o Fruta 🍷  
 829 Kcal. 37,58g Prot. 89,48g H.C. 37,88g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Huevo

**FRIDAY 20**

Crema de Calabaza  
 Panache de verduras  
 Fritura Variada 🍷  
 Calamares en su Tinta 🐟  
 Patatas Dado  
 Fruta Variada  
 749 Kcal. 12,46g Prot. 85,18g H.C. 37,14g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Sopa y Pescado

**MONDAY 23**

Sopa de Fideos 🍷  
 Guisantes Rehogados  
 Albóndigas con Tomate ⚠️  
 Abadejo a la Molinera 🐟  
 Duo de Verduras  
 Fruta Variada  
 837 Kcal. 30,15g Prot. 74,81g H.C. 37,88g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Pescado

**TUESDAY 24**

Arroz con Pollo y Verduras  
 Pisto Manchego  
 Supremas de Merluza 🍷  
 Ragout de Pavo  
 Ens de Lechuga y Tomate 🍷  
 P. Lácteo o Fruta 🍷  
 893 Kcal. 29,38g Prot. 93,68g H.C. 42,99g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Pollo

**WEDNESDAY 25**

Macarrones Amatriciana 🍷  
 Brócoli Gratinado  
 Tortilla de Calabacín  
 Hamburguesa a la Plancha ⚠️  
 Ensalada Mixta 🍷  
 Fruta Variada  
 982 Kcal. 32,09g Prot. 95,86g H.C. 49,89g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Lomo

**THURSDAY 26**

Crema de Puerros  
 Menestra de Verduras  
 Escalopines en Salsa  
 Bacalao al Pil-Pil 🐟  
 Patatas Dado  
 P. Lácteo o Fruta 🍷  
 608 Kcal. 33,42g Prot. 47,73g H.C. 29,9g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Sopa y Huevo

**FRIDAY 27**

Lentejas con Calabaza  
 Parrillada de Verduras  
 Filete de Pollo a la Plancha  
 Huevos Revueltos con Atún 🍷  
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷  
 Fruta Variada  
 780 Kcal. 39,45g Prot. 78,69g H.C. 29,59g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Pescado

**MONDAY 30**

Arroz a la Boloñesa  
 Verduras a la Provenzal  
 Lomo a la Plancha  
 Filete de Merluza Empanado 🐟  
 Ensalada Mixta 🍷  
 Fruta Variada  
 826 Kcal. 39,38g Prot. 89,45g H.C. 33,15g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Huevo

**TUESDAY 31**

Judías Pintas Guisadas  
 Crema Dubarry  
 Pollo Asado  
 Bacalao en Salsa 🐟  
 Zanahoria Baby  
 P. Lácteo o Fruta 🍷  
 667 Kcal. 38,91g Prot. 66,28g H.C. 23,85g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
 Verdura y Pescado

**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

**Primaria y Secundaria**



**MONDAY 2**

Lentejas con Chorizo  
Tortilla Española  
Ens de Lechuga y Tomate  
Fruta Variada  
755 Kcal. 30,43g Prot. 66,07g H.C. 37,46g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**MONDAY 9**

Crema de Verduras  
Paella Mixta  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada  
602 Kcal. 28,3g Prot. 81,96g H.C. 27,66g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pavo

**MONDAY 16**

Espaguetis con Chorizo  
Gallo San Pedro a la Plancha  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Variada  
529 Kcal. 28,01g Prot. 45,08g H.C. 25,05g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Ternera

**MONDAY 23**

Sopa de Fideos  
Albóndigas con Tomate  
Duo de Verduras  
Fruta Variada  
670 Kcal. 24,13g Prot. 59,85g H.C. 30,31g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**MONDAY 30**

Arroz a la Boloñesa  
Lomo a la Plancha  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada  
661 Kcal. 31,51g Prot. 71,56g H.C. 26,52g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**TUESDAY 3**

Arroz con Tomate  
Salchichas al Horno  
Ensalada Mixta  
Postre Lácteo  
646 Kcal. 22,08g Prot. 65,87g H.C. 32g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**TUESDAY 10**

Macarrones Salteados  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Ensalada  
Postre Lácteo  
539 Kcal. 25,72g Prot. 43,99g H.C. 27,72g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**TUESDAY 17**

Sopa de Estrellas  
Jamonicitos de Pollo al Limón  
Verduritas Dado  
Postre Lácteo  
522 Kcal. 23,51g Prot. 52,05g H.C. 24,59g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**TUESDAY 24**

Arroz con Pollo y Verduras  
Supremas de Merluza  
Ens de Lechuga y Tomate  
Postre Lácteo  
714 Kcal. 24,06g Prot. 74,95g H.C. 34,4g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**TUESDAY 31**

Judías Pintas Guisadas  
Pollo Asado  
Zanahoria Baby  
Postre Lácteo  
533 Kcal. 31,14g Prot. 53,03g H.C. 19,08g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 4**

Espirales a la Napolitana  
Merluza Enharinada  
Ens de Lechuga y Zanah  
Postre Lácteo  
713 Kcal. 29,47g Prot. 74,7g H.C. 31,17g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**WEDNESDAY 11**

Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Fruta Variada  
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 18**

Judías Blancas Estofadas  
Tortilla de Queso  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada  
755 Kcal. 37,96g Prot. 51,54g H.C. 40,28g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**WEDNESDAY 25**

Macarrones Amatriciana  
Tortilla de Calabacín  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada  
786 Kcal. 25,68g Prot. 76,68g H.C. 39,91g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**WEDNESDAY 31**

Blank menu box

**THURSDAY 5**

Crema de Verduras  
Contramuslo de Pollo  
Patatas Fritas  
Postre Lácteo  
586 Kcal. 24,8g Prot. 46,11g H.C. 32,51g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**THURSDAY 12**

FESTIVO

**THURSDAY 19**

Arroz a la Milanese  
Merluza a la Vasca  
Guisantes Salteados  
Postre Lácteo  
663 Kcal. 30,06g Prot. 71,58g H.C. 30,29g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 26**

Crema de Puerros  
Escalopines en Salsa  
Patatas Dado  
Postre Lácteo  
487 Kcal. 26,74g Prot. 38,19g H.C. 23,93g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Huevo

**THURSDAY 31**

Blank menu box

**FRIDAY 6**

Sopa de Lluvia  
Albóndigas a la Jardinera  
Verduritas Dado  
Fruta Variada  
596 Kcal. 19,2g Prot. 62,31g H.C. 25,65g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**FRIDAY 12**

NO LECTIVO

**FRIDAY 20**

Crema de Calabaza  
Fritura Variada  
Patatas Dado  
Fruta Variada  
599 Kcal. 9,98g Prot. 68,15g H.C. 29,72g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**FRIDAY 27**

Lentejas con Calabaza  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Variada  
624 Kcal. 31,56g Prot. 62,95g H.C. 23,68g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**FRIDAY 31**

Blank menu box

**LEYENDA**

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

Infantil

