

MONDAY 5

Patatas Estofadas
Brócoli Rehogado
Bacalao con Tomate
Fil de Pollo a la Plancha
Duo de Verduras
Fruta Variada
813 Kcal. 43,05g Prot. 92,38g H.C. 27,84g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 6

Arroz al Vapor
Pisto Manchego
Huevos con Bechamel
Escalopines en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta
846 Kcal. 22,46g Prot. 101,16g H.C. 38,16g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 7

FESTIVO

THURSDAY 8

Crema de Zanahorias
Guisantes con Bacon
Merluza a la Meuniere
Filete Ruso
Patatas al Vapor
P. Lácteo o Fruta
743 Kcal. 32,9g Prot. 62,33g H.C. 38,26g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo

FRIDAY 9

Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Platija a la Plancha
Fruta Variada
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 6

Patatas Estofadas
Brócoli Rehogado
Bacalao con Tomate
Fil de Pollo a la Plancha
Duo de Verduras
Fruta Variada
813 Kcal. 43,05g Prot. 92,38g H.C. 27,84g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 7

Arroz al Vapor
Pisto Manchego
Huevos con Bechamel
Escalopines en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta
846 Kcal. 22,46g Prot. 101,16g H.C. 38,16g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 8

Sopa de Fideos
Crema de Verduras
Pollo a la Pizzaiola
Merluza al Horno
Patatas Fritas
Fruta Variada
822 Kcal. 35,23g Prot. 70,11g H.C. 41,33g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 9

FESTIVO

FRIDAY 10

Crema Parmentier
Alcachofas con Jamón
Espaguetis con Albóndigas
Bacalao en Salsa
Ensalada Verde
Fruta Variada
737 Kcal. 22,81g Prot. 78,14g H.C. 29g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 13

Arroz con Verduras
Brócoli Salteado
Cinta de Lomo a la Plancha
Huevos Revueltos con Atún
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada
743 Kcal. 30,38g Prot. 89,78g H.C. 27,55g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 14

Crema Hortelana
Judías Verdes con Jamón
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Abadejo en Salsa Verde
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta
670 Kcal. 30,89g Prot. 51,6g H.C. 35,89g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

WEDNESDAY 15

Sopa de Lluvia
Espinacas con Patatas
Merluza Enharinada
Magro a la Jardinera
Zanahoria baby
Fruta Variada
673 Kcal. 29,64g Prot. 68,86g H.C. 31,87g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

THURSDAY 16

Judías Blancas Guisadas
Menestra Rehogada
Tortilla Fr de Jamón York
Croquetas de Bacalao
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta
728 Kcal. 34,79g Prot. 54,5g H.C. 38,67g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

FRIDAY 17

Espaguetis con Tomate
Acelgas al Ajoarriero
Hamburguesa a la Plancha
Platija en Salsa Blanca
Ensalada Mixta
Fruta Variada
805 Kcal. 26,98g Prot. 85,64g H.C. 36,96g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 20

Lentejas a la Madrileña
Crema de Calabaza
Escalopines a la Nata
Bienmesabe Malagueño
Duo de Verduras
Fruta Variada
849 Kcal. 46,99g Prot. 77,9g H.C. 34,74g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 21

Espirales a la Boloñesa
Guisantes a la Francesa
Bacalao en Salsa
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta
908 Kcal. 43,85g Prot. 86,89g H.C. 41,19g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

WEDNESDAY 22

Crema de Calabacín
Lombarda con Manzana
Tortilla de Patata
Chuleta de Cerdo al Ajillo
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
781 Kcal. 22,38g Prot. 69,3g H.C. 43,4g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 23

Sopa de Estrellas
Salteado de Verduras
Albóndigas Guisadas
Platija a la Navarra
Jardinera
P. Lácteo o Fruta
781 Kcal. 27,95g Prot. 70,99g H.C. 38,13g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 24

Paella Valenciana
Ratatouille
Gallo San Pedro a la Plancha
Lomo Asado en su Jugo
Verduritas Dado
Fruta Variada
745 Kcal. 33,84g Prot. 99,75g H.C. 21,49g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

MONDAY 27

Macarrones con Atún
Coliflor al Queso
Salchichas al Horno
Abadejo a la Vizcaína
Ensalada Verde
Fruta Variada
738 Kcal. 28,76g Prot. 83,11g H.C. 30,29g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 28

Patatas Guisadas
Judías Verdes con Bacon
Pollo Asado
Revuelto de Queso
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta
695 Kcal. 33,18g Prot. 67,62g H.C. 30,57g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

WEDNESDAY 29

Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Platija a la meuniere
Fruta Variada
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 30

Arroz con Tomate
Crema de Verduras
Merluza con Mayonesa
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta
856 Kcal. 39,07g Prot. 85,06g H.C. 38,87g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

FRIDAY 31

FESTIVO

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 5

Patatas Estofadas
Bacalao con Tomate
Duo de Verduras
Fruta Variada

650 Kcal. 34,45g Prot. 73,9g H.C. 22,28g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 6

Arroz al Vapor
Huevos con Bechamel
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo

677 Kcal. 17,98g Prot. 80,92g H.C. 30,53g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 1

FESTIVO

THURSDAY 2

Crema de Zanahorias
Merluza a la Meuniere
Patatas al Vapor
Postre Lácteo

595 Kcal. 26,33g Prot. 49,87g H.C. 32,58g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo

FRIDAY 3

Sopa de Fideos
Cocido Completo

Fruta Variada

625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 6

Patatas Estofadas
Bacalao con Tomate
Duo de Verduras
Fruta Variada

650 Kcal. 34,45g Prot. 73,9g H.C. 22,28g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 7

Arroz al Vapor
Huevos con Bechamel
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo

677 Kcal. 17,98g Prot. 80,92g H.C. 30,53g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 8

Sopa de Fideos
Pollo a la Pizzaiola
Patatas Fritas
Fruta Variada

658 Kcal. 28,18g Prot. 56,09g H.C. 33,06g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 9

FESTIVO

FRIDAY 10

Crema Parmentier
Espaguetis con Albóndigas
Ensalada Verde
Fruta Variada

590 Kcal. 18,25g Prot. 62,51g H.C. 23,21g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 13

Arroz con Verduras
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada

594 Kcal. 24,31g Prot. 71,82g H.C. 22,04g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 14

Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Postre Lácteo

536 Kcal. 24,72g Prot. 41,29g H.C. 28,69g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

WEDNESDAY 15

Sopa de Lluvia
Merluza Enharinada
Zanahoria baby
Fruta Variada

538 Kcal. 23,73g Prot. 55,09g H.C. 25,5g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

THURSDAY 16

Judías Blancas Guisadas
Tortilla Fr de Jamón York
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo

582 Kcal. 27,84g Prot. 43,6g H.C. 30,93g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

FRIDAY 17

Espaguetis con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada

644 Kcal. 21,59g Prot. 68,51g H.C. 29,58g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 20

Lentejas a la Madrileña
Escalopines a la Nata
Duo de Verduras
Fruta Variada

679 Kcal. 37,6g Prot. 62,33g H.C. 27,8g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 21

Espirales a la Boloñesa
Bacalao en Salsa
Ens de Lechuga y Maiz
Postre Lácteo

726 Kcal. 35,09g Prot. 69,51g H.C. 32,96g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

WEDNESDAY 22

Crema de Calabacín
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada

625 Kcal. 17,91g Prot. 55,44g H.C. 34,72g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 23

Sopa de Estrellas
Albóndigas Guisadas
Jardinera
Postre Lácteo

625 Kcal. 22,37g Prot. 56,8g H.C. 30,51g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 24

Paella Valenciana
Gallo San Pedro a la Plancha
Verduritas Dado
Fruta Variada

596 Kcal. 27,09g Prot. 79,8g H.C. 17,21g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

MONDAY 27

Macarrones con Atún
Salchichas al Horno
Ensalada Verde
Fruta Variada

591 Kcal. 23,01g Prot. 66,49g H.C. 24,25g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 28

Patatas Guisadas
Pollo Asado
Verduritas Dado
Postre Lácteo

556 Kcal. 26,56g Prot. 54,1g H.C. 24,45g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

WEDNESDAY 29

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Fruta Variada

625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.

SUGGESTED DINNER:

THURSDAY 30

Arroz con Tomate
Merluza con Mayonesa
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo

685 Kcal. 31,25g Prot. 68,06g H.C. 31,1g Lip.

SUGGESTED DINNER:

FRIDAY 31

FESTIVO

LEYENDA

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

Infantil

