

MONDAY 4
Arroz al horno
Trío de Verduras
Supremas de merluza
Ragout de Pavo
Ens de lechuga y Zanah
Fruta Variada
956 Kcal. 26,08g Prot. 109,24g H.C. 51,96g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 5
Crema de Calabaza
Alcachofas al Ajo
Macarrones a la Boloñesa
Merluza a la Plancha
Ens de lechuga y maíz
P. Lácteo o Fruta
662 Kcal. 22,13g Prot. 64,39g H.C. 33,32g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

WEDNESDAY 6
FESTIVO

THURSDAY 7
NO LECTIVO

FRIDAY 1
Crema Dubarry
Guisantes Rehogados
Tortilla fr. de Jamón York
Cinta de lomo a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Variada
743 Kcal. 27,79g Prot. 64,27g H.C. 39,4g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

MONDAY 11
Arroz con tomate
Espinacas con patatas
Salchichas al Horno
Bacalao en salsa Verde
Ensalada mixta
Fruta Variada
777 Kcal. 24,65g Prot. 81,65g H.C. 38,05g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 12
Lentejas con chorizo
Crema de zanahorias
Tortilla Española
Escalopines en Salsa
Ens de lechuga y tomate
P. Lácteo o Fruta
950 Kcal. 38,5g Prot. 83g H.C. 47,03g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 13
Espirales a la Carbonara
Salteado Campestre
Merluza Enharinada
Chuleta de Cerdo al Limón
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 14
Crema de Puerros
Brócoli Salteado
Contramuslo de Pollo
Bienmesabe
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta
720 Kcal. 30,74g Prot. 54,79g H.C. 40,49g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

FRIDAY 8
FESTIVO

MONDAY 18
Paella Valenciana
Acelgas Cacereñas
Gallo San Pedro en Salsa
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
878 Kcal. 34,58g Prot. 102,77g H.C. 34,75g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 19
Crema Hortelana
Guisantes a la Francesa
Huevos a la Villaroy
Magro Estofado
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta
691 Kcal. 18,69g Prot. 78,46g H.C. 32,47g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo

WEDNESDAY 20
Espaguetis a la Napolitana
Lombarda con Manzana
Pollo al Ajillo
Bacalao en Salsa
Patatas Dado
Fruta Variada
683 Kcal. 31,01g Prot. 59,29g H.C. 33,39g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 21
Sopa de Cocido
Repollo al Ajoarriero
Cocido Completo
Platija a la Plancha
P. Lácteo o Fruta
771 Kcal. 35,94g Prot. 74,36g H.C. 36,74g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 15
Sopa de Lluvia
Judías verdes a la Portuguesa
Albóndigas a la Jardinera
Platija a la Espalda
Verduras Dado
Fruta Variada
745 Kcal. 23,99g Prot. 77,88g H.C. 32,05g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 25
VACACIONES DE
NAVIDAD

TUESDAY 26
VACACIONES DE
NAVIDAD

WEDNESDAY 27
VACACIONES DE
NAVIDAD

THURSDAY 28
VACACIONES DE
NAVIDAD

FRIDAY 22
COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD



MONDAY 4
Arroz al horno
Trío de Verduras
Supremas de merluza
Ragout de Pavo
Ens de lechuga y Zanah
Fruta Variada
956 Kcal. 26,08g Prot. 109,24g H.C. 51,96g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 5
Crema de Calabaza
Alcachofas al Ajo
Macarrones a la Boloñesa
Merluza a la Plancha
Ens de lechuga y maíz
P. Lácteo o Fruta
662 Kcal. 22,13g Prot. 64,39g H.C. 33,32g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

WEDNESDAY 6
FESTIVO

THURSDAY 7
NO LECTIVO

FRIDAY 1
Crema Dubarry
Guisantes Rehogados
Tortilla fr. de Jamón York
Cinta de lomo a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Variada
743 Kcal. 27,79g Prot. 64,27g H.C. 39,4g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuzes
- 🍷 - gluten
- 🍌 - mostaza
- 🥥 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🥕 - apio
- 🥚 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌾 - sésamo
- 🥛 - 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





Blank box for menu item





Blank box for menu item

Blank box for menu item






Blank box for menu item

FRIDAY 1
Crema Dubarry
Tortilla fr. de Jamón York  
Patatas Dado
Fruta Variada
595 Kcal. 22,23g Prot. 51,41g H.C. 31,53g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

MONDAY 4
Arroz al horno
Supremas de merluza   
Ens de lechuga y Zanah 
Fruta Variada
718 Kcal. 20,88g Prot. 87,39g H.C. 41,58g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo


TUESDAY 5
Crema de Calabaza 
Macarrones a la Boloñesa  
Ens de lechuga y maíz 
Postre Lácteo 
530 Kcal. 17,71g Prot. 51,52g H.C. 26,67g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado





WEDNESDAY 6
FESTIVO

THURSDAY 7
NO LECTIVO






FRIDAY 8
FESTIVO

MONDAY 11
Arroz con tomate
Salchichas al Horno
Ensalada mixta 
Fruta Variada
760 Kcal. 30,81g Prot. 66,45g H.C. 37,62g Lip.


SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 12
Lentejas con chorizo 
Tortilla Española 
Ens de lechuga y tomate 
Postre Lácteo 
622 Kcal. 19,72g Prot. 65,32g H.C. 30,44g Lip.




SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 13
Espirales a la Carbonara  
Merluza Enharinada  
Ens de Lechuga y Zanah 
Fruta Variada
713 Kcal. 29,47g Prot. 74,77g H.C. 31,17g Lip.




SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 14
Crema de Puerros
Contramuslo de Pollo
Patatas Fritas
Postre Lácteo 
576 Kcal. 24,59g Prot. 43,83g H.C. 32,4g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

FRIDAY 15
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 Pescado

MONDAY 18
Paella Valenciana
Gallo San Pedro a la Andaluza  
Ens de Lechuga y Maiz 
Fruta Variada
702 Kcal. 27,68g Prot. 82,21g H.C. 27,82g Lip.




SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 19
Crema Hortelana
Huevos a la Villarroya   
Arroz Pilaf
Postre Lácteo 
553 Kcal. 14,96g Prot. 62,77g H.C. 25,98g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo

WEDNESDAY 20
Espaguetis a la Napolitana  
Pollo al Ajillo
Patatas Dado
Fruta Variada
546 Kcal. 24,81g Prot. 47,43g H.C. 26,72g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 21
Sopa de Cocido  
Cocido Completo
Postre Lácteo 
617 Kcal. 28,77g Prot. 59,48g H.C. 29,4g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 22
COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD 

MONDAY 25
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 26
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 27
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 28
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 29
VACACIONES DE NAVIDAD

LEYENDA

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

Infantil

