

MONDAY 1
VACACIONES DE
NAVIDAD

TUESDAY 2
VACACIONES DE
NAVIDAD

WEDNESDAY 3
VACACIONES DE
NAVIDAD

THURSDAY 4
VACACIONES DE
NAVIDAD

FRIDAY 5
VACACIONES DE
NAVIDAD

MONDAY 8
Macarrones con Tomate 🍴🍷
Duo de Verduras 🐟
Merluza en Salsa 🐟
Hamburguesa a la Plancha ⚠️
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Variada
902 Kcal. 24,26g Prot. 103,27g H.C. 41,52g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 9
Judías Blancas Estofadas 🍴
Coliflor con Mahonesa 🍷
Tortilla de Queso 🍷
Chuleta de Sajonia ⚠️
Ensalada Mixta 🍷
P. Lácteo o Fruta 🍷
833 Kcal. 45,47g Prot. 53,63g H.C. 44,34g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 10
Sopa de Estrellas 🍴🍷
Berenjenas a la Miel 🍴🍷
Jamoncitos de Pollo al Limón 🐟
Merluza a la Vizcaína 🐟
Verduras Dado 🍷
Fruta Variada
661 Kcal. 26,17g Prot. 74,09g H.C. 28,47g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 11
Arroz a la Milanesa 🍴
Alcachofas con Jamón 🐟
Gallo San Pedro al Horno 🐟
Ragout de Ternera 🍷
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
P. Lácteo o Fruta 🍷
830 Kcal. 36,99g Prot. 85,94g H.C. 39,97g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

FRIDAY 12
Crema de Calabaza 🍴
Panache de Verduras 🍴
San Jacobo 🍴🍷🐟⚠️
Calamares en su Tinta 🍷
Patatas Dado 🍷
Fruta Variada
749 Kcal. 12,46g Prot. 85,19g H.C. 37,13g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 15
Patatas Estofadas 🍴
Judías Verdes a la Portuguesa ⚠️
Albóndigas con Tomate ⚠️
Abadejo a la Molinera 🐟🍴
Puré de Patata 🍴
Fruta Variada
845 Kcal. 30,45g Prot. 76,43g H.C. 37,93g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 16
Macarrones Amatriciana 🍴🍷
Espinacas a la Crema 🍴
Merluza a la Vasca 🐟🍷
Contramuslo de Pollo 🍴
Ensalada Mixta 🍷
P. Lácteo o Fruta 🍷
725 Kcal. 39,92g Prot. 78,63g H.C. 26,17g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 17
Paella Valenciana 🍴
Brócoli Salteado 🍴
Revuelto de Jamón 🍴
Bacalao en Salsa Blanca 🐟🍴
Ens de Lechuga y Tomate 🍷
Fruta Variada
944 Kcal. 28,63g Prot. 95,2g H.C. 47,47g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

THURSDAY 18
Crema de Acelgas 🍴
Menestra de Verduras 🍴
Salchichas Frankfurt 🍴
Platija a la Mostaza 🐟🍷
Patatas Fritas 🍷
P. Lácteo o Fruta 🍷
723 Kcal. 32,45g Prot. 58,57g H.C. 38,36g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 19
Lentejas con Chorizo ⚠️
Parrillada de Verduras 🍴
Filete de Pollo a la Plancha 🍴
Tortilla de Atún 🍴🐟
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Variada
795 Kcal. 43,02g Prot. 64,82g H.C. 36,81g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 22
Arroz a la Boloñesa 🍴
Verduras a la Provenzal 🍴
Lomo a la Plancha 🍴
Filete de Merluza empanado 🐟🍴
Ensalada Mixta 🍷
Fruta Variada
770 Kcal. 34,58g Prot. 89,6g H.C. 28,78g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 23
Patatas Guisadas 🍴
Acelgas Cacereñas 🍴
Rev. De Jamón York 🍴⚠️
Nuggets de Bacalao 🐟🍴⚠️
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
P. Lácteo o Fruta 🍷
821 Kcal. 35,84g Prot. 62,45g H.C. 45,72g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

WEDNESDAY 24
Coditos a la Española 🍴🍷
Crema Dubarry 🍴
Gallo San Pedro en Salsa 🐟
Chuleta de Cerdo al Ajillo 🍴
Verduras Dado 🍷
Fruta Variada
877 Kcal. 42,06g Prot. 106,14g H.C. 29,05g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 25
Crema de Zanahorias 🍴
Guisantes con Bacon ⚠️
Pollo Asado 🍴
Atún Encebollado 🐟
Patatas Panadera 🍷
P. Lácteo o Fruta 🍷
638 Kcal. 27,69g Prot. 59,49g H.C. 30,48g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

FRIDAY 26
Sopa de Cocido 🍴🍷
Repollo Rehogado 🍴
Cocido Madrileño 🍴
Platija a la Plancha 🐟
Fruta Variada
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 29
Tallarines Carbonara 🍴🍷⚠️
Calabacín al Ajo 🍴
Merluza Lazarillo 🐟🍴
Hamburguesa a la Plancha ⚠️
Judías Verdes Rehogadas 🍴
Fruta Variada
970 Kcal. 43,55g Prot. 93,81g H.C. 44,29g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 30
Arroz con Tomate 🍴
Menestra con Jamón 🍴
Huevos con Bechamel 🍴🍷
Magro en Salsa 🍴
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
P. Lácteo o Fruta 🍷
844 Kcal. 19,7g Prot. 102,33g H.C. 38,58g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 31
Sopa Maravilla 🍴🍷
Pisto Manchego 🍴
Pollo a la Cazadora 🍴
Abadejo al Horno 🐟
Verduras
Fruta Variada
680 Kcal. 30,02g Prot. 70,26g H.C. 31,54g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY
VACACIONES DE
NAVIDAD

FRIDAY
VACACIONES DE
NAVIDAD

LEYENDA

- 🍴 - cacahuete
- 🍷 - mostaza
- 🐟 - apio
- 🍴 - soja
- 🍴 - altramuces
- 🍴 - frutos de cáscara
- 🍴 - crustáceos
- 🍴 - sésamo
- 🍴 - 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 1
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 2
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 3
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 4
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 5
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 8
Macarrones con Tomate 🍴🍷
Merluza en Salsa 🐟
Ens de Lechuga y Zanah 🥗
Fruta Variada 🍎
721 Kcal. 19,43g Prot. 82,62g H.C. 33,24g Lip.

TUESDAY 9
Judías Blancas Estofadas 🍴
Tortilla de Queso 🍷
Ensalada Mixta 🥗
Postre Lácteo 🍦
666 Kcal. 36,37g Prot. 42,9g H.C. 35,47g Lip.

WEDNESDAY 10
Sopa de Estrellas 🍴
Jamoncitos de Pollo al Limón 🍷
Verduritas Dado 🥗
Fruta Variada 🍎
529 Kcal. 20,95g Prot. 59,27g H.C. 22,78g Lip.

THURSDAY 11
Arroz a la Milanesa 🍴
Gallo San Pedro al Horno 🐟
Ens de Lechuga y Cebolla 🥗
Postre Lácteo 🍦
664 Kcal. 29,6g Prot. 68,75g H.C. 31,98g Lip.

FRIDAY 12
Crema de Calabaza 🍴
San Jacobo 🍷🍴🍷
Patatas Dado 🥗
Fruta Variada 🍎
599 Kcal. 9,98g Prot. 68,15g H.C. 29,72g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 15
Patatas Estofadas 🍴
Albóndigas con Tomate ⚠️
Puré de Patata 🥗
Fruta Variada 🍎
676 Kcal. 24,37g Prot. 61,15g H.C. 30,35g Lip.

TUESDAY 16
Macarrones Amatriciana 🍴
Marluzca a la Vasca 🐟🍷
Ensalada Mixta 🥗
Postre Lácteo 🍦
580 Kcal. 31,95g Prot. 62,92g H.C. 20,94g Lip.

WEDNESDAY 17
Paella Valenciana 🍴
Revuelto de Jamón 🍷
Ens de Lechuga y Tomate 🥗
Fruta Variada 🍎
751 Kcal. 22,75g Prot. 75,28g H.C. 37,97g Lip.

THURSDAY 18
Crema de Acelgas 🍴
Salchichas Frankfurt 🍷
Patatas Fritas 🥗
Postre Lácteo 🍦
578 Kcal. 25,95g Prot. 46,86g H.C. 30,69g Lip.

FRIDAY 19
Lentejas con Chorizo ⚠️
Filete de Pollo a la Plancha 🍷
Ens de Lechuga y Zanah 🥗
Fruta Variada 🍎
636 Kcal. 34,42g Prot. 51,58g H.C. 29,46g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 22
Arroz a la Boloñesa 🍴
Lomo a la Plancha 🍷
Ensalada Mixta 🥗
Fruta Variada 🍎
616 Kcal. 27,66g Prot. 71,67g H.C. 23,03g Lip.

TUESDAY 23
Patatas Guisadas 🍴
Rev. De Jamón York 🍷⚠️
Ens de Lechuga y Cebolla 🥗
Postre Lácteo 🍦
656 Kcal. 28,68g Prot. 49,96g H.C. 36,57g Lip.

WEDNESDAY 24
Coditos a la Española 🍴
Gallo San Pedro en Salsa 🐟
Verduritas Dado 🥗
Fruta Variada 🍎
701 Kcal. 33,65g Prot. 84,91g H.C. 23,25g Lip.

THURSDAY 25
Crema de Zanahorias 🍴
Pollo Asado 🍷
Patatas Panadera 🥗
Postre Lácteo 🍦
511 Kcal. 22,16g Prot. 47,6g H.C. 24,38g Lip.

FRIDAY 26
Sopa de Cocido 🍴
Cocido Madrileño 🍷
Fruta Variada 🍎
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 29
Tallarines Carbonara 🍴
Merluza Lazarillo 🐟
Judías Verdes Rehogadas 🍴
Fruta Variada 🍎
776 Kcal. 34,86g Prot. 75,05g H.C. 35,44g Lip.

TUESDAY 30
Arroz con Tomate 🍴
Huevos con Bechamel 🍷
Ens de Lechuga y Zanah 🥗
Postre Lácteo 🍦
675 Kcal. 15,77g Prot. 81,86g H.C. 30,86g Lip.

WEDNESDAY 31
Sopa Maravilla 🍴
Pollo a la Cazadora 🍷
Verduritas 🥗
Fruta Variada 🍎
543 Kcal. 24,03g Prot. 56,21g H.C. 26,26g Lip.

THURSDAY 1
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 1
VACACIONES DE NAVIDAD

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍴 - mostaza
- 🌿 - apio
- 🌱 - soja
- 🐚 - moluscos
- 🍄 - altramuces
- 🍌 - frutos de cáscara
- 🦀 - crustáceos
- 🌾 - sésamo
- 🧂 - sulfitos
- 🍴 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🥚 - huevo
- 🍦 - leche
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Infantil

