

MONDAY 5
Arroz con Salsa Pomodoro
Brócoli Rehogado
Hamburguesa a la Plancha
Huevos Revueltos con Atún
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada
854 Kcal. 30,64g Prot. 91,22g H.C. 39,07g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 6
Sopa de Lluvia
Espinacas rehogadas
Merluza Enharinada
Magro a la Jardinera
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta
670 Kcal. 30,89g Prot. 51,6g H.C. 35,86g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 7
Crema de Verduras
Judías Verdes con Jamón
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Bacalao en Salsa Blanca
Patatas Fritas
Fruta Variada
673 Kcal. 29,64g Prot. 68,86g H.C. 31,87g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

THURSDAY 1
Judías Blancas Guisadas
Lombarda con Manzana
Platija a la Molinera
Ragout de Ternera
Ensalada mixta
P. Lácteo o Fruta
822 Kcal. 46,72g Prot. 58,53g H.C. 40,74g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 2
Crema Parmentier
Alcachofas con Jamón
San Jacobo
Bacalao en Salsa
Ensalada Verde
Fruta Variada
887 Kcal. 25,43g Prot. 69,09g H.C. 54,37g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 12
Lentejas a la Madrileña
Crema de Verduras
Bacalao Orly
Escalopines a la Nata
Duo de verduras
Fruta Variada
854 Kcal. 36,53g Prot. 89,31g H.C. 35,15g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 13
Espirales a la Napolitana
Guisantes a la Francesa
Chuleta de Sajonia
Bienmesabe
Ens de Lechuga y maiz
P. Lácteo o Fruta
878 Kcal. 41,27g Prot. 79,89g H.C. 42,17g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 14
Sopa de Estrellas
Berenjenas a la Miel
Tortilla de Patata
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
781 Kcal. 22,38g Prot. 69,3g H.C. 43,4g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 8
Garbanzos Castellanos
Menestra Rehogada
Tortilla de Queso
Abadejo al Horno
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta
871 Kcal. 41,98g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

FRIDAY 9
Espaguetis con Tomate
Acelgas al Ajoarriero
Cinta de Lomo a la Plancha
Platija a la Bilbaína
Ensalada Mixta
Fruta Variada
715 Kcal. 33,28g Prot. 83,21g H.C. 25,66g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 19
Macarrones con Atún
Coliflor Gratinada
Salchichas Frankfurt
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 20
Paella Valenciana
Salteado de Verduras
Merluza en Salsa Verde
Filete de Pollo a la Plancha
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta
824 Kcal. 38,86g Prot. 106,04g H.C. 25,6g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 21
Sopa de Cocido
Rapollo 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 Huevo

THURSDAY 15
Crema de Calabacín
Salteado de Verduras
Albóndigas Guisadas
Merluza en Salsa
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta
797 Kcal. 28,54g Prot. 74,23g H.C. 38,24g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 16
Arroz con Pollo
Pisto Manchego
Gallo San Pedro a la Plancha
Huevos a la Villarroy
Verduritas Dado
Fruta Variada
768 Kcal. 36,75g Prot. 99,55g H.C. 22,1g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 26
Arroz al Horno
Trío de Verduras
Supremas de Merluza
Ragout de Pavo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
922 Kcal. 26,08g Prot. 109,24g H.C. 51,96g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 27
Sopa Maravilla
Alcachofas al Ajo
Filete Ruso
Bacalao a la Mallorquina
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta
729 Kcal. 25,18g Prot. 54,1g H.C. 44,04g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

WEDNESDAY 28
Crema de Calabaza
Guisantes Salteados
Pollo Asado
Bacalao a la Riojana
Patatas Dado
Fruta Variada
580 Kcal. 23,62g Prot. 54,5g H.C. 30,99g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 22
NO LECTIVO

FRIDAY 23
NO LECTIVO

MONDAY 5
Arroz con Salsa Pomodoro
Brócoli Rehogado
Hamburguesa a la Plancha
Huevos Revueltos con Atún
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada
854 Kcal. 30,64g Prot. 91,22g H.C. 39,07g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 6
Sopa de Lluvia
Espinacas rehogadas
Merluza Enharinada
Magro a la Jardinera
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta
670 Kcal. 30,89g Prot. 51,6g H.C. 35,86g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 7
Crema de Verduras
Judías Verdes con Jamón
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Bacalao en Salsa Blanca
Patatas Fritas
Fruta Variada
673 Kcal. 29,64g Prot. 68,86g H.C. 31,87g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

THURSDAY 1
Judías Blancas Guisadas
Lombarda con Manzana
Platija a la Molinera
Ragout de Ternera
Ensalada mixta
P. Lácteo o Fruta
822 Kcal. 46,72g Prot. 58,53g H.C. 40,74g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 2
Crema Parmentier
Alcachofas con Jamón
San Jacobo
Bacalao en Salsa
Ensalada Verde
Fruta Variada
887 Kcal. 25,43g Prot. 69,09g H.C. 54,37g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- 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 4

Arroz con Salsa Pomodoro
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada

683 Kcal. 24,52g Prot. 72,98g H.C. 31,26g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 5

Sopa de Lluvia
Merluza Enharinada
Zanahoria Baby
Postre Lácteo

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

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 6

Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Patatas Fritas
Fruta Variada

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

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

THURSDAY 1

Judías Blancas Guisadas
Platija a la molinera
Ensalada mixta
Postre Lácteo

657 Kcal. 37,37g Prot. 46,82g H.C. 32,6g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 2

Crema Parmentier
San Jacobo
Ensalada Verde
Fruta Variada

710 Kcal. 20,35g Prot. 55,27g H.C. 43,5g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 5

Arroz con Salsa Pomodoro
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada

683 Kcal. 24,52g Prot. 72,98g H.C. 31,26g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 6

Sopa de Lluvia
Merluza Enharinada
Zanahoria Baby
Postre Lácteo

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

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 7

Crema de Verduras
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Patatas Fritas
Fruta Variada

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

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

THURSDAY 8

Garbanzos Castellanos
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo

697 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

FRIDAY 9

Espaguetis con Tomate
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada

572 Kcal. 26,63g Prot. 66,57g H.C. 20,54g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 12

Lentejas a la Madrileña
Bacalao Orly
Duo de verduras
Fruta Variada

683 Kcal. 29,23g Prot. 71,45g H.C. 28,13g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 13

Espirales a la Napolitana
Chuleta de Sajonia
Ens de Lechuga y maiz
Postre Lácteo

702 Kcal. 33,03g Prot. 63,92g H.C. 33,74g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 14

Sopa de Estrellas
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada

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

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 15

Crema de Calabacín
Albóndigas Guisadas
Patatas Dado
Postre Lácteo

638 Kcal. 22,84g Prot. 59,39g H.C. 30,59g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 16

Arroz con Pollo
Gallo San Pedro a la Plancha
Verduritas Dado
Fruta Variada

614 Kcal. 29,41g Prot. 79,64g H.C. 17,7g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 19

Macarrones con Atún
Salchichas Frankfurt
Ensalada Verde
Fruta Variada

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

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 20

Paella Valenciana
Merluza en Salsa Verde
Verduritas Dado
Postre Lácteo

660 Kcal. 31,1g Prot. 84,84g H.C. 20,49g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 21

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Variada

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

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 22

NO LECTIVO

FRIDAY 23

NO LECTIVO

MONDAY 26

Arroz al Horno
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

818 Kcal. 20,88g Prot. 87,39g H.C. 41,58g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 27

Sopa Maravilla
Filete Ruso
Ensalada Mixta
Postre Lácteo

583 Kcal. 20,15g Prot. 43,28g H.C. 35,24g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

WEDNESDAY 28

Crema de Calabaza
Pollo Asado
Patatas Dado
Fruta Variada

483 Kcal. 18,9g Prot. 43,6g H.C. 24,79g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 29

Judías Pintas con Chorizo
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo

837 Kcal. 35,81g Prot. 55,96g H.C. 48,34g Lip.

SUGGESTED DINNER:

FRIDAY 30

NO LECTIVO

LEYENDA

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

Infantil

