

**MONDAY 3**

Lentejas con chorizo  
Crema de zanahorias  
Tortilla de Calabacín  
Escalopines en Salsa  
Ens de lechuga y tomate  
Fruta Variada  
824 Kcal. 39.05g Prot. 74.97g H.C. 47.54g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**TUESDAY 4**

Sopa de Estrellas  
Espinacas con Patatas  
Palometa en salsa  
Pollo al Curry  
Verduras Dado  
P. Lácteo o Fruta  
604 Kcal. 37.73g Prot. 58.36g H.C. 25.91g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**WEDNESDAY 5**

Arroz con tomate  
Judías Verdes a la Portuguesa  
Salchichas al Horno  
Bacalao en salsa Verde  
Ens de lechuga y Zanahoria  
Fruta Variada  
759 Kcal. 21.46g Prot. 90.54g H.C. 38.58g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 6**

Crema de Puerros  
Parrillada de Verduras  
Contramuslo de Pollo  
Bienmesabe  
Patatas Fritas  
P. Lácteo o Fruta  
620 Kcal. 30.75g Prot. 54.78g H.C. 40.49g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**FRIDAY 7**

Macarrones en Salsa Alfredo  
Brócoli con Jamón  
Bonito con Tomate  
Lomo en su Jugo  
Menestra Salteada  
Fruta Variada  
886 Kcal. 48.55g Prot. 101.01g H.C. 42.08g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**MONDAY 11**

Patatas Guisadas  
Crema Dubarry  
Filete Ruso  
Revuelto de Queso  
Ens de Lechuga y Maíz  
Fruta Variada  
628 Kcal. 31.22g Prot. 60.47g H.C. 33.43g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**TUESDAY 12**

Arroz con Jamón York  
Acelgas Cacereñas  
Gallo San Pedro en Salsa  
Fil de Pollo a la Plancha  
Zanahoria Baby  
P. Lácteo o Fruta  
748 Kcal. 38.62g Prot. 98.95g H.C. 27.63g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**WEDNESDAY 13**

Sopa de Cocido  
Rollo al Ajoarriero  
Cocido Completo  
Platija al Horno  
Fruta Variada  
781 Kcal. 32.89g Prot. 83.59g H.C. 34.56g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 14**

Hélices a la Boloñesa  
Lombarda con Manzana  
Jamoncitos de Pollo Braseados  
Bacalao a la Mallorquina  
Ens de Lechuga y Cebolla  
P. Lácteo o Fruta  
810 Kcal. 36.38g Prot. 74.95g H.C. 39.14g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**FRIDAY 8**

Coditos al Ajo  
Salteado Campesino  
Merluza Enharinada  
Magro Estofado  
Ensalada mixta  
Fruta Variada  
721 Kcal. 33.59g Prot. 91.48g H.C. 32.04g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**MONDAY 18**

Tallarines a la Aurora  
Duo de Verduras  
Merluza a la Riojana  
Hamburguesa a la Plancha  
Ens de Lechuga y Zanahoria  
Fruta Variada  
803 Kcal. 38.57g Prot. 96.14g H.C. 35.03g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**TUESDAY 19**

Judías Blancas Estofadas  
Coliflor con Mahonesa  
Tortilla de Jamón  
Chuleta a la Plancha  
Ensalada Mixta  
P. Lácteo o Fruta  
885 Kcal. 50.22g Prot. 80.41g H.C. 48.87g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 20**

Arroz con Magro  
Berenjenas a la Miel  
Pollo al Limón  
Merluza a la Vizcaína  
Verduras Dado  
Fruta Variada  
783 Kcal. 31.73g Prot. 107.35g H.C. 28.11g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 21**

Crema de Calabaza  
Alcachofas con Jamón  
Fritura Variada  
Calamares en su Tinta  
Patatas Pandera  
P. Lácteo o Fruta  
638 Kcal. 16.62g Prot. 81.88g H.C. 35.75g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**FRIDAY 15**

Crema de Calabacín  
Guisantes a la Francesa  
Huevos a la Villarroy  
Ragout de Ternera  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada  
695 Kcal. 15.67g Prot. 86.05g H.C. 30.42g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pollo

**MONDAY 25**

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**TUESDAY 26**

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**WEDNESDAY 27**

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**THURSDAY 28**

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**FRIDAY 22**

NO LECTIVO

**MONDAY 4**

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**TUESDAY 5**

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**WEDNESDAY 6**

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**THURSDAY 7**

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**FRIDAY 1**

VACACIONES DE SEMANA SANTA

**LEYENDA**

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- altramuzes
- 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 3**  
Lentejas con chorizo  
Tortilla de Calabacín  
Ens de lechuga y tomate  
Fruta Variada  
729 Kcal. 31,26g Prot. 59,97g H.C. 38,03g Lip.

**TUESDAY 4**  
Sopa de Estrellas  
Palometa en salsa  
Verduritas Dado  
Postre Lácteo  
521 Kcal. 30,18g Prot. 46,69g H.C. 20,73g Lip.

**WEDNESDAY 5**  
Arroz con tomate  
Salchichas al Horno  
Ens de lechuga y Zanahoria  
Fruta Variada  
647 Kcal. 17,18g Prot. 72,43g H.C. 30,87g Lip.

**THURSDAY 6**  
Crema de Puerros  
Contramuslo de Pollo  
Patatas Fritas  
Postre Lácteo  
556 Kcal. 24,59g Prot. 43,83g H.C. 32,4g Lip.

**FRIDAY 1**  
Macarrones en Salsa Alfredo  
Bonito con Tomate  
Menestra Salteada  
Fruta Variada  
745 Kcal. 38,83g Prot. 80,8g H.C. 33,67g Lip.

**MONDAY 4**  
Lentejas con chorizo  
Tortilla de Calabacín  
Ens de lechuga y tomate  
Fruta Variada  
729 Kcal. 31,26g Prot. 59,97g H.C. 38,03g Lip.

**TUESDAY 5**  
Sopa de Estrellas  
Palometa en salsa  
Verduritas Dado  
Postre Lácteo  
521 Kcal. 30,18g Prot. 46,69g H.C. 20,73g Lip.

**WEDNESDAY 6**  
Arroz con tomate  
Salchichas al Horno  
Ens de lechuga y Zanahoria  
Fruta Variada  
647 Kcal. 17,18g Prot. 72,43g H.C. 30,87g Lip.

**THURSDAY 7**  
Crema de Puerros  
Contramuslo de Pollo  
Patatas Fritas  
Postre Lácteo  
556 Kcal. 24,59g Prot. 43,83g H.C. 32,4g Lip.

**FRIDAY 8**  
Coditos al Ajo  
Merluza Enharinada  
Ensalada mixta  
Fruta Variada  
646 Kcal. 26,88g Prot. 73,18g H.C. 25,64g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**MONDAY 11**  
Patatas Guisadas  
Filete Ruso  
Ens de Lechuga y Maíz  
Fruta Variada  
550 Kcal. 24,98g Prot. 48,37g H.C. 26,75g Lip.

**TUESDAY 12**  
Arroz con Jamón York  
Gallo San Pedro en Salsa  
Zanahoria Baby  
Postre Lácteo  
649 Kcal. 30,9g Prot. 79,17g H.C. 22,1g Lip.

**WEDNESDAY 13**  
Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Fruta Variada  
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.

**THURSDAY 14**  
Hélices a la Boloñesa  
Jamoncitos de Pollo Braseados  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Postre Lácteo  
649 Kcal. 29,11g Prot. 59,97g H.C. 31,31g Lip.

**FRIDAY 15**  
Crema de Calabacín  
Huevos a la Villarroy  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada  
556 Kcal. 12,53g Prot. 68,84g H.C. 24,34g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pollo

**MONDAY 18**  
Tallarines a la Aurora  
Merluza a la Riojana  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Variada  
699 Kcal. 30,87g Prot. 76,91g H.C. 28,03g Lip.

**TUESDAY 19**  
Judías Blancas Estofadas  
Tortilla de Jamón  
Ensalada Mixta  
Postre Lácteo  
805 Kcal. 40,17g Prot. 64,33g H.C. 39,1g Lip.

**WEDNESDAY 20**  
Arroz con Magro  
Pollo al Limón  
Verduritas Dado  
Fruta Variada  
670 Kcal. 25,4g Prot. 85,87g H.C. 22,49g Lip.

**THURSDAY 21**  
Crema de Calabaza  
Fritura Variada  
Patatas Pandera  
Postre Lácteo  
536 Kcal. 13,3g Prot. 65,51g H.C. 28,61g Lip.

**FRIDAY 22**  
NO LECTIVO

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**MONDAY 25**  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

**TUESDAY 26**  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

**WEDNESDAY 27**  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

**THURSDAY 28**  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

**FRIDAY 29**  
VACACIONES DE SEMANA SANTA

**LEYENDA**

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

Infantil

