

MONDAY 1

NO LECTIVO

TUESDAY 2

Macarrones Amatriciana
Espinacas a la Crema
Supremas de Merluza
Hamburguesa a la Plancha
Verduras Dado
P. Lácteo o Fruta
850 Kcal. 31,54g Prot. 104,15g H.C. 43,47g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 3

Paella Mixta
Brócoli Rehogado
Filete de Pollo a la Plancha
Bacalao en Salsa Blanca
Ensalada Mixta
Fruta Variada
810 Kcal. 35,28g Prot. 90,81g H.C. 33,12g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 4

Crema Hortelana
Menestra de Verduras
Lomo en Salsa
Platija a la Espalda
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta
725 Kcal. 32,45g Prot. 58,84g H.C. 38,41g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

FRIDAY 5

Lentejas con Calabaza
Salteado de Verduras
Tortilla Española
Abadejo a la Molinera
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
802 Kcal. 34,77g Prot. 88,99g H.C. 40,39g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 8

Arroz a la Boloñesa
Verduras a la Provenzal
Gallo San Pedro en Salsa
Chuleta de Sajonia
Ensalada Mixta
Fruta Variada
732 Kcal. 36,24g Prot. 104,1g H.C. 28,23g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 9

Patatas Guisadas
Crema Dubarry
Cinta de Lomo a la Plancha
Bacalao en Salsa
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta
659 Kcal. 37,27g Prot. 57,76g H.C. 29,47g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 10

Coditos a la Española
Acelgas Cacereñas
Tortilla de Calabacín
Merluza en Salsa Verde
Verduras Dado
Fruta Variada
890 Kcal. 34,33g Prot. 96,58g H.C. 49,93g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

THURSDAY 11

Crema de Zanahorias
Guisantes con Bacon
Pollo Asado
Atún Encabollado
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta
638 Kcal. 27,7g Prot. 59,49g H.C. 30,48g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 12

Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Madrileño
Platija al Horno
Fruta Variada
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 15

Macarrones Napolitana
Calabacín a la Plancha
Merluza a la Romana
Ragout de Ternera
Judías Verdes Rehogadas
Fruta Variada
870 Kcal. 43,56g Prot. 93,85g H.C. 44,29g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 16

Arroz con Tomate
Menestra con Refrito
Revuelto de Jamón York
Lomo Adobado a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta
791 Kcal. 31,11g Prot. 84,74g H.C. 46,38g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 17

Crema Parmentier
Alcachofas con Jamón
Albóndigas a la Cazuela
Bacalao Rebozado
Patatas Fritas
Fruta Variada
742 Kcal. 23,35g Prot. 79,1g H.C. 39,59g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 18

Judías Blancas Guisadas
Lombarda con Manzana
Palometa a la Riojana
Magro a la Jardinera
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta
781 Kcal. 50,95g Prot. 58,6g H.C. 34,61g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 19

Sopa Maravilla
Pisto Manchego
Contramuslo a la Cazadora
Abadejo en Salsa
Verduras Dado
Fruta Variada
680 Kcal. 30,03g Prot. 70,3g H.C. 31,56g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 22

Arroz con Pollo
Coliflor Gratinada
Hamburguesa a la Plancha
Salmón a las Finas Hierbas
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada
754 Kcal. 30,66g Prot. 91,31g H.C. 39g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 23

Garbanzos Castellanos
Guisantes a la Francesa
Tortilla de Queso
Abadejo a la Vizcaína
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta
771 Kcal. 41,99g Prot. 89,25g H.C. 48,78g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verduras y Pollo

WEDNESDAY 24

Crema de Calabacín
Espinacas con Patatas
Merluza Enharinada
Contramuslo de Pollo
Arroz Pilaf
Fruta Variada
690 Kcal. 29,13g Prot. 74,36g H.C. 28,94g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

THURSDAY 25

Espirales con Tomate
Crema de Acelgas
Lomo en Salsa
Huevos Revueltos con Atún
Duo de Verduras
P. Lácteo o Fruta
792 Kcal. 38,04g Prot. 86,92g H.C. 30,56g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 26

Sopa de Fideos
Menestra Rehogada
Jamoncitos de Pollo
Platija a la Bilbaína
Patatas Dado
Fruta Variada
682 Kcal. 26,78g Prot. 55,1g H.C. 37,24g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 29

Lentejas con Arroz
Crema de Verduras
Bacalao Orly
Chuleta de Cerdo a la Naranja
Menestra Rehogada
Fruta Variada
768 Kcal. 35,07g Prot. 106,8g H.C. 29,14g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 30

Espaguetis al Ajillo
Ensaladilla Rusa
Lacón a la Gallega
Bienmesabe
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta
782 Kcal. 36,2g Prot. 98,38g H.C. 36,44g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

Empty box for Monday 30

Empty box for Tuesday 1

Empty box for Tuesday 2

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 1

NO LECTIVO

TUESDAY 2

Macarrones Amatriciana
Supremas de Merluza
Verduras Dado
Postre Lácteo
760 Kcal. 25,24g Prot. 83,33g H.C. 34,79g Lip.

WEDNESDAY 3

Paella Mixta
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada
648 Kcal. 28,22g Prot. 72,65g H.C. 26,49g Lip.

THURSDAY 4

Crema Hortelana
Lomo en Salsa
Patatas Fritas
Postre Lácteo
580 Kcal. 25,96g Prot. 47,07g H.C. 30,73g Lip.

FRIDAY 5

Lentejas con Calabaza
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
721 Kcal. 27,83g Prot. 71,18g H.C. 32,32g Lip.

MONDAY 8

Arroz a la Boloñesa
Gallo San Pedro en Salsa
Ensalada Mixta
Fruta Variada
666 Kcal. 29g Prot. 83,26g H.C. 22,59g Lip.

TUESDAY 9

Patatas Guisadas
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo
527 Kcal. 29,82g Prot. 46,21g H.C. 23,57g Lip.

WEDNESDAY 10

Coditos a la Española
Tortilla de Calabacín
Verduritas Dado
Fruta Variada
799 Kcal. 27,47g Prot. 77,26g H.C. 39,95g Lip.

THURSDAY 11

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

FRIDAY 12

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

MONDAY 15

Macarrones Napolitana
Merluza a la Romana
Judías Verdes Rehogadas
Fruta Variada
776 Kcal. 34,86g Prot. 75,08g H.C. 35,44g Lip.

TUESDAY 16

Arroz con Tomate
Revuelto de Jamón York
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo
713 Kcal. 24,89g Prot. 67,79g H.C. 37,1g Lip.

WEDNESDAY 17

Crema Parmentier
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Fritas
Fruta Variada
673 Kcal. 18,68g Prot. 63,28g H.C. 31,68g Lip.

THURSDAY 18

Judías Blancas Guisadas
Palometa a la Riojana
Ensalada Mixta
Postre Lácteo
625 Kcal. 40,75g Prot. 46,88g H.C. 27,68g Lip.

FRIDAY 19

Sopa Maravilla
Contramuslo a la Cazadora
Verduritas Dado
Fruta Variada
544 Kcal. 24,03g Prot. 56,24g H.C. 25,26g Lip.

MONDAY 22

Arroz con Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada
684 Kcal. 24,53g Prot. 73,04g H.C. 31,26g Lip.

TUESDAY 23

Garbanzos Castellanos
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo
697 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.

WEDNESDAY 24

Crema de Calabacín
Merluza Enharinada
Arroz Pilaf
Fruta Variada
552 Kcal. 23,32g Prot. 59,49g H.C. 23,16g Lip.

THURSDAY 25

Espirales con Tomate
Lomo en Salsa
Duo de Verduras
Postre Lácteo
634 Kcal. 30,44g Prot. 69,55g H.C. 24,47g Lip.

FRIDAY 26

Sopa de Fideos
Jamonicitos de Pollo
Patatas Dado
Fruta Variada
546 Kcal. 21,43g Prot. 44,08g H.C. 29,81g Lip.

MONDAY 29

Lentejas con Arroz
Bacalao Orly
Menestra Rehogada
Fruta Variada
694 Kcal. 28,06g Prot. 85,43g H.C. 23,32g Lip.

TUESDAY 30

Espaguetis al Ajillo
Lacón a la Gallega
Ens de Lechuga y Maiz
Postre Lácteo
606 Kcal. 28,96g Prot. 78,71g H.C. 29,15g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

LEYENDA

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