

MONDAY 5

Macarrones con Atún
Coliflor al Queso
Hamburguesa a la Plancha
Calamares en su Tinta
Ensalada Verde
Fruta Variada
773 Kcal. 36,78g Prot. 81,87g H.C. 31,14g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

TUESDAY 6

Arroz a la Milanesa
Crema de Verduras
Nuggets de Bacalao
Escalopines en Salsa
Verduras Dado
P. Lácteo o Fruta
921 Kcal. 24,38g Prot. 124g H.C. 49,33g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 7

FESTIVO

THURSDAY 8

FESTIVO

FRIDAY 9

NO LECTIVO

MONDAY 13

Arroz al Horno
Trío de Verduras
San Jacobos
Merluza a la Vizcaína
Ens de Lechuga y Zanahoria
Fruta Variada
990 Kcal. 20g Prot. 120,9g H.C. 57,52g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

TUESDAY 14

Judías Pintas Estofadas
Calabacín Gratinado
Tortilla Española
Platija en Salsa Blanca
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta
949 Kcal. 41,99g Prot. 89,17g H.C. 52,66g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

WEDNESDAY 15

FESTIVO

THURSDAY 16

Sopa de Fideos
Gazpacho
Bonito con Tomate
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta
617 Kcal. 38,38g Prot. 48,48g H.C. 42,78g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 17

Crema de Calabaza
Alcachofas al Ajo
Albóndigas a la Jardinera
Bacalao a la Mallorquina
Patatas Dado
Fruta Variada
617 Kcal. 25,89g Prot. 58,75g H.C. 38,95g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 20

Coditos a la Napolitana
Salteado Campestre
Merluza a la Navarra
Filete Ruso
Ensalada Mixta
Fruta Variada
769 Kcal. 36,95g Prot. 93,8g H.C. 36,24g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

TUESDAY 21

Lentejas con Chorizo
Crema de Zanahorias
Tortilla de Calabacín
Ternera Guisada
Ens de Lechuga y Tomate
P. Lácteo o Fruta
814 Kcal. 42,1g Prot. 65,74g H.C. 49,72g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

WEDNESDAY 22

Sopa de Fideos
Ensaladilla Rusa
Palometa en Salsa
Escalopines de Cerdo
Verduras Dado
Fruta Variada
634 Kcal. 37,43g Prot. 72,61g H.C. 18,87g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 23

Arroz con Tomate
Salmorejo
Lacón al Horno
Bacalao a la Vizcaína
Ens de Lechuga y Zanahoria
P. Lácteo o Fruta
799 Kcal. 24,52g Prot. 81,31g H.C. 40,76g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 24

Vichyssoise
Menestra Salteada
Pollo Asado
Cazón Adobado
Patatas Fritas
Fruta Variada
630 Kcal. 27,69g Prot. 64,02g H.C. 38,31g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 27

Puré de la Huerta
Judías Verdes Rehogadas
Lomo Empanado
Revuelto de Queso
Arroz Pilaf
Fruta Variada
799 Kcal. 34,8g Prot. 79,87g H.C. 35,54g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 28

Hélices a la Boloñesa
Gazpacho
Merluza Lazarillo
Contramuslo de Pollo
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta
872 Kcal. 41,2g Prot. 80,21g H.C. 40,98g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 29

Potaje de Garbanzos
Ensalada Nicoise
Filete Ruso
Platija al Limón
Ensalada Mezclum
Fruta Variada
753 Kcal. 34,72g Prot. 76,34g H.C. 30,33g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 30

Crema de Calabacín
Acelgas Cacereñas
Huevos a la Villarroy
Ragout de Ternera
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta
749 Kcal. 20,24g Prot. 78,3g H.C. 37,85g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

J. GASTRONÓMICA HINDÚ

Arroz al Curry
Pollo Tikka Masala
Verduras
Fruta Variada
820 Kcal. 41,43g Prot. 61,7g H.C. 43,26g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 27

Puré de la Huerta
Judías Verdes Rehogadas
Lomo Empanado
Revuelto de Queso
Arroz Pilaf
Fruta Variada
799 Kcal. 34,8g Prot. 79,87g H.C. 35,54g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 28

Hélices a la Boloñesa
Gazpacho
Merluza Lazarillo
Contramuslo de Pollo
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta
872 Kcal. 41,2g Prot. 80,21g H.C. 40,98g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 29

Potaje de Garbanzos
Ensalada Nicoise
Filete Ruso
Platija al Limón
Ensalada Mezclum
Fruta Variada
753 Kcal. 34,72g Prot. 76,34g H.C. 30,33g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 30

Crema de Calabacín
Acelgas Cacereñas
Huevos a la Villarroy
Ragout de Ternera
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta
749 Kcal. 20,24g Prot. 78,3g H.C. 37,85g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

J. GASTRONÓMICA HINDÚ

Arroz al Curry
Pollo Tikka Masala
Verduras
Fruta Variada
820 Kcal. 41,43g Prot. 61,7g H.C. 43,26g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

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 5

Macarrones con Atún
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Verde
Fruta Variada

618 Kcal. 29,42g Prot. 65,5g H.C. 24,936g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

TUESDAY 6

Arroz a la Milanesa
Nuggets de Bacalao
Verduritas Dado
Postre Lácteo

817 Kcal. 19,51g Prot. 99,58g H.C. 39,47g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 1

FESTIVO

THURSDAY 2

FESTIVO

FRIDAY 3

NO LECTIVO

MONDAY 6

Macarrones con Atún
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Verde
Fruta Variada

618 Kcal. 29,42g Prot. 65,5g H.C. 24,936g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

TUESDAY 7

Arroz a la Milanesa
Nuggets de Bacalao
Verduritas Dado
Postre Lácteo

817 Kcal. 19,51g Prot. 99,58g H.C. 39,47g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 8

Crema Dubarry
Tortilla Fr. De Jamón York
Patatas Fritas
Fruta Variada

620 Kcal. 22,1g Prot. 54,5g H.C. 32,9g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 9

Patatas Guisadas
Merluza en Salsa Verde
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo

586 Kcal. 30g Prot. 56,23g H.C. 25,2g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

FRIDAY 10

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Variada

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

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 13

Arroz al Horno
San Jacobos
Ens de Lechuga y Zanahoria
Fruta Variada

885 Kcal. 16,08g Prot. 96,76g H.C. 48,07g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

TUESDAY 14

Judías Pintas Estofadas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Maiz
Postre Lácteo

639 Kcal. 20,71g Prot. 53,41g H.C. 31,97g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

WEDNESDAY 15

FESTIVO

THURSDAY 16

Sopa de Fideos
Bonito con Tomate
Ensalada Mixta
Postre Lácteo

639 Kcal. 20,71g Prot. 53,41g H.C. 31,97g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 17

Crema de Calabaza
Albóndigas a la Jardinera
Patatas Dado
Fruta Variada

839 Kcal. 33,61g Prot. 71,32g H.C. 42,13g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 20

Coditos a la Napolitana
Merluza a la Navarra
Ensalada Mixta
Fruta Variada

695 Kcal. 29,57g Prot. 75,04g H.C. 29g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

TUESDAY 21

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Calabacín
Ens de Lechuga y Tomate
Postre Lácteo

731 Kcal. 33,7g Prot. 52,59g H.C. 39,77g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

WEDNESDAY 22

Sopa de Fideos
Palometa en Salsa
Verduritas Dado
Fruta Variada

507 Kcal. 29,95g Prot. 58,08g H.C. 15,1g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 23

Arroz con Tomate
Lacón al Horno
Ens de Lechuga y Zanahoria
Postre Lácteo

640 Kcal. 19,62g Prot. 65,05g H.C. 32,61g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 24

Vichyssoise
Pollo Asado
Patatas Fritas
Fruta Variada

584 Kcal. 22,15g Prot. 51,21g H.C. 30,66g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 27

Puré de la Huerta
Lomo Empanado
Arroz Pilaf
Fruta Variada

639 Kcal. 27,84g Prot. 63,9g H.C. 28,43g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 28

Hélices a la Boloñesa
Merluza Lazarillo
Zanahoria Baby
Postre Lácteo

698 Kcal. 33g Prot. 64,17g H.C. 32,78g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 29

Potaje de Garbanzos
Filete Ruso
Ensalada Mezclum
Fruta Variada

603 Kcal. 27,78g Prot. 61,06g H.C. 24,28g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 30

Crema de Calabacín
Huevos a la Villarroy
Patatas Panadera
Postre Lácteo

600 Kcal. 16,19g Prot. 62,64g H.C. 30,28g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

J. GASTRONOMICA HINDU

Arroz al Curry
Pollo Tikka Masala
Verduritas
Fruta Variada

666 Kcal. 33,15g Prot. 64,36g H.C. 34,60g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

LEYENDA

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