

MONDAY 3

Macarrones a la Española
Coliflor a la Vinagreta
Merluza en Salsa Verde
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
815 Kcal. 39,42 g Prot. 87,17g H.C. 32,22 g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 4

Judías Blancas Estofadas
Menestra de Verduras
Tortilla de Jamón
Magro Estofado
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta
851 Kcal. 47,46g Prot. 62,97g H.C. 41,2g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 5

Arroz Tres Delicias
Pisto
Pollo a la Pizzaiola
Abadejo a la Vizcaína
Verduritas Dado
Fruta Variada
902 Kcal. 41,4g Prot. 107,25g H.C. 32g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 6

Crema de Calabaza
Salmorejo
Empanadillas de Atún
Ragout de Pavo
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta
790 Kcal. 17,11g Prot. 86,12g H.C. 39,13g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

FRIDAY 7

Sopa de Fideos
Ensaladilla Rusa
Albóndigas a la Cazuela
Bacalao al Horno
Duo de Verduras
Fruta Variada
828 Kcal. 25,61g Prot. 87,49g H.C. 35,97g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 10

Lentejas Estofadas
Salteado de Verduras
Tortilla de Patata
Bacalao en Salsa Blanca
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
927 Kcal. 36,36g Prot. 89g H.C. 42,67g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 11

Tallarines Boloñesa
Espinacas a la Crema
Abadejo al Ajo
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta
664 Kcal. 39,32g Prot. 47,96g H.C. 33,86g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 12

Crema Hortelana
Judías Verdes con Bacon
Espalopines en Salsa
Platija a la Espalda
Patatas Fritas
Fruta Variada
736 Kcal. 29,39g Prot. 68,07g H.C. 36,28g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 13

Paella Valenciana
Brócoli Rehogado
Merluza a la Romana
Huevos Revueltos
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta
952 Kcal. 39,34g Prot. 98,07g H.C. 43,36g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

FRIDAY 14

Gazpacho
Guisantes con Cebolla
Ragout de Pollo
Bienmesabe
Jardinera
Fruta Variada
719 Kcal. 34,6g Prot. 69,04g H.C. 29,2g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 17

Arroz con Tomate
Verduras a la Provenzal
Bacalao Rebozado
Chuleta de Cerdo
Ensalada Mixta
Fruta Variada
834 Kcal. 31,86g Prot. 100,36g H.C. 32,09g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 18

Patatas Guisadas
Crema Dubarry
Cinta de Lomo a la Plancha
Calamares en su Tinta
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta
671 Kcal. 36,21g Prot. 55,84g H.C. 31,94g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 19

Garbanzos Castellanos
Acelgas Cacereñas
Tortilla de Queso
Merluza a la Riojana
Verduritas Dado
Fruta Variada
999 Kcal. 34,34g Prot. 96,58g H.C. 49,94g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

THURSDAY 20

Crema de Zanahorias
Salmorejo
Pollo Asado
Atún Encebollado
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta
670,71 Kcal. 26,46g Prot. 57,47g H.C. 35,76g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 21

COMIDA ESPECIAL

DE FIN DE CURSO

MONDAY 24

VACACIONES DE

VERANO

TUESDAY 25

VACACIONES DE

VERANO

WEDNESDAY 26

VACACIONES DE

VERANO

THURSDAY 27

VACACIONES DE

VERANO

FRIDAY 28

VACACIONES DE

VERANO

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 3
 Macarrones a la Española
 Merluza en Salsa Verde
 Ens de Lechuga y Zanah
 Fruta Variada
 652 Kcal. 31,54g Prot. 69,74g H.C. 25,78g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pollo

MONDAY 10
 Lentejas Estofadas
 Tortilla de Patata
 Ens de Lechuga y Tomate
 Fruta Variada
 742 Kcal. 29,1g Prot. 71,2g H.C. 34,13g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

MONDAY 17
 Arroz con Tomate
 Bacalao Rebozado
 Ensalada Mixta
 Fruta Variada
 667 Kcal. 25,49g Prot. 80,29g H.C. 25,67g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pavo

MONDAY 24
 VACACIONES DE VERANO

TUESDAY 4
 Judías Blancas Estofadas
 Tortilla de Jamón
 Ensalada Mixta
 Postre Lácteo
 681 Kcal. 37,96g Prot. 50,38g H.C. 32,96g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

TUESDAY 11
 Tallarines a la Boloñesa
 Abadejo al Ajo
 Ens de Lechuga y Zanah
 Postre Lácteo
 531 Kcal. 31,46g Prot. 38,38g H.C. 27,09g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pollo

TUESDAY 18
 Patatas Guisadas
 Cinta de Lomo a la Plancha
 Ens de Lechuga y Cebolla
 Postre Lácteo
 537 Kcal. 28,97g Prot. 44,67g H.C. 25,55g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

TUESDAY 25
 VACACIONES DE VERANO

WEDNESDAY 5
 Arroz Tres Delicias
 Pollo a la Pizzaiola
 Verduritas Dado
 Fruta Variada
 722 Kcal. 33,13g Prot. 85,8g H.C. 25,61g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Huevo

WEDNESDAY 12
 Crema Hortelana
 Escalopines en Salsa
 Patatas Fritas
 Fruta Variada
 588 Kcal. 23,52g Prot. 54,46g H.C. 29g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Sopa y Pescado

WEDNESDAY 19
 Garbanzos Castellanos
 Tortilla de Queso
 Verduritas Dado
 Fruta Variada
 799 Kcal. 27,48g Prot. 77,26g H.C. 39,95g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Ternera

WEDNESDAY 26
 VACACIONES DE VERANO

THURSDAY 6
 Crema de Calabaza
 Empanadillas de Atún
 Patatas Panadera
 Postre Lácteo
 632 Kcal. 13,69g Prot. 68,9g H.C. 31,31g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Sopa y Lomo

THURSDAY 13
 Paella Valenciana
 Merluza a la Romana
 Ensalada Mixta
 Postre Lácteo
 761 Kcal. 31,46g Prot. 78,47g H.C. 34,68g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Ternera

THURSDAY 20
 Crema de Zanahorias
 Pollo Asado
 Patatas Fritas
 Postre Lácteo
 537 Kcal. 21,16g Prot. 45,98g H.C. 28,6g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Sopa y Pescado

THURSDAY 27
 VACACIONES DE VERANO

FRIDAY 7
 Sopa de Fideos
 Albóndigas a la Cazuela
 Duo de Verduras
 Fruta Variada
 663 Kcal. 20,5g Prot. 70g H.C. 28,78g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

FRIDAY 14
 Gazpacho
 Ragout de Pollo
 Jardinera
 Fruta Variada
 575 Kcal. 30,09g Prot. 55,23g H.C. 23,35g Lip.

SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Huevo

FRIDAY 21
 COMIDA ESPECIAL DE FIN DE CURSO

FRIDAY 28
 VACACIONES DE VERANO

LEYENDA

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

Infantil

