

MONDAY 6

Pasta cremoso Champi y Ajo
Calabacín al Queso
Merluza a la Vasca
Cinta de Lomo Adobada
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
867 Kcal. 41,37g Prot. 104,3g H.C. 32,03g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 1

Judías Pintas con Arroz
Espinacas a la Crema
Tortilla Fr de Calabacín
Merluza a la Bilbaína
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo o Fruta
819 Kcal. 38,4g Prot. 76,07g H.C. 46,38g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 2

Espaguetis a la Boloñesa
Alcachofas Rehogadas
Palometa en Salsa
Chuleta de Cerdo a la Plancha
Verduras Dado
Fruta Variada
843 Kcal. 49,23g Prot. 126,5g H.C. 25,07g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 3

Crema de Calabaza
Brócoli Gratinado
Pollo en Pepitoria
Bonito a la Daniela
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta
746 Kcal. 31,45g Prot. 58,71g H.C. 41,21g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 4

Arroz a la Milanesa
Judías Verdes con Patatas
Filete Ruso
Platija en Salsa
Zanahoria Baby
Fruta Variada
856 Kcal. 29,04g Prot. 105g H.C. 47,68g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 7

Pasta cremoso Champi y Ajo
Calabacín al Queso
Merluza a la Vasca
Cinta de Lomo Adobada
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
867 Kcal. 41,37g Prot. 104,3g H.C. 32,03g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 8

Crema de Coliflor
Menestra de Verduras
Revuelto de Jamón de Pavo
Estofado de Ternera
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta
745 Kcal. 30,03g Prot. 57,62g H.C. 41,84g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

WEDNESDAY 9

Arroz con Magro
Salteado Campestre
Bacalao a la Vizcaína
Filete de Pollo en Salsa
Zanahoria Glaseada
Fruta Variada
761 Kcal. 34,88g Prot. 99,25g H.C. 23,01g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

THURSDAY 10

Sopa de Cocido
Repollo a la Gallega
Cocido Completo
Atún Encabollado
P. Lácteo o Fruta
771 Kcal. 35,96g Prot. 74,37g H.C. 36,75g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 11

Marmitako
Guisantes con Jamón
Pollo Asado
Platija a la Espalda
Salteado de Verduras
Fruta Variada
712 Kcal. 30,99g Prot. 70,84g H.C. 31,4g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 14

Arroz con Tomate
Lombarda Rehogada
Magro Tikka Masala
Supremas de Merluza
Verduras
Fruta Variada
862 Kcal. 39,95g Prot. 109,4g H.C. 29,29g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 15

Lentejas a la Burgalesa
Crema de Zanahorias
Huevos a la Villaroy
Ragout de Pavo
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta
748 Kcal. 28,7g Prot. 92,41g H.C. 36,54g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 16

Espirales con Chorizo
Trío de Verduras
Abadejo a la Marinera
Lacón al Horno
Ensalada Mixta
Fruta Variada
788 Kcal. 47,54g Prot. 76,7g H.C. 30,82g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 17

Sopa de Estrellas
Coliflor con Bechamel
Jamoncitos en Salsa
Bacalao Dourado
Menestra Rehogada
P. Lácteo o Fruta
644 Kcal. 30,79g Prot. 62,79g H.C. 30,99g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 18

Crema de Verduras
Ensaladilla Rusa
Albóndigas a la jardinera
Calamares en Salsa Americana
Patatas Dado
Fruta Variada
706 Kcal. 23,73g Prot. 73,58g H.C. 37,88g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

MONDAY 21

Patatas Guisadas
Acelgas Cacereñas
Filete de Cerdo Empanado
Gallo San Pedro al Horno
Arroz Pilaf
Fruta Variada
799 Kcal. 34,8g Prot. 79,88g H.C. 35,54g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 22

Crema Parmentier
Verduras Salteadas
Palometa con Tomate
Filete Ruso
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta
624 Kcal. 36,62g Prot. 46,65g H.C. 28g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Ternera

WEDNESDAY 23

Macarrones al Ajillo
Berenjenas Asadas
Contramuslo a la Plancha
Platija a la Mostaza
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
802 Kcal. 31,55g Prot. 80,38g H.C. 37,5g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 24

Judías Blancas Guisadas
Panache de Verduras
Tortilla Paisana
Bienmesabe
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta
884 Kcal. 42,38g Prot. 62,66g H.C. 58,7g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

FRIDAY 25

Arroz con Pollo
Escalibada
Merluza a la Navarra
Fritura Variada
Guisantes Salteados
Fruta Variada
823 Kcal. 42,38g Prot. 109g H.C. 32,96g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 28

Lacitos a la Aurora
Olla Huertana
Lomo a la Plancha
Merluza en Salsa Blanca
Ensalada Verde
Fruta Variada
782 Kcal. 30,31g Prot. 91,32g H.C. 40,9g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 29

Patatas a la Riojana
Verduras a la Provenzal
Tortilla Fr de Jamón y Queso
Pavo Guisado
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo o Fruta
809 Kcal. 37,67g Prot. 62,46g H.C. 43,62g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 30

Arroz Tres Delicias
Pisto Bilbaíno
Pollo a la Pizzaiola
Bacalao a la Coruñesa
Calabacín Salteado
Fruta Variada
883 Kcal. 36,72g Prot. 93,7g H.C. 60,44g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 31

Crema de Acelgas y Zanah
Habitas con Bacon
Abadejo a la Romana
Blanqueta de Magro
Patatas al Vapor
P. Lácteo o Fruta
781 Kcal. 36,6g Prot. 72,82g H.C. 36,47g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pavo

FRIDAY 1

Arroz con Pollo
Escalibada
Merluza a la Navarra
Fritura Variada
Guisantes Salteados
Fruta Variada
823 Kcal. 42,38g Prot. 109g H.C. 32,96g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

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 6

Pasta cremoso Champi y Ajo
Merluza a la Vasca
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada

718 Kcal. 33,11g Prot. 83,44g H.C. 25,62g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 1

Judías Pintas con Arroz
Tortilla Fr de Calabacín
Ens de Lechuga y Remolacha
Postre Lácteo

735 Kcal. 30,72g Prot. 60,85g H.C. 37,1g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 2

Espaguetis a la Boloñesa
Palometa en Salsa
Verduritas Dado
Fruta Variada

734 Kcal. 39,39g Prot. 117,2g H.C. 20,06g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 3

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas Fritas
Postre Lácteo

596 Kcal. 25,15g Prot. 46,97g H.C. 32,97g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 4

Arroz a la Milanesa
Filete Ruso
Zanahoria Baby
Platija en Salsa

765 Kcal. 23,24g Prot. 83,99g H.C. 38,14g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 7

Pasta cremoso Champi y Ajo
Merluza a la Vasca
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada

718 Kcal. 33,11g Prot. 83,44g H.C. 25,62g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 8

Crema de Coliflor
Revuelto de Jamón de Pavo
Patatas Panadera
Postre Lácteo

646 Kcal. 24,02g Prot. 46,1g H.C. 33,48g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

WEDNESDAY 9

Arroz con Magro
Bacalao a la Vizcaína
Zanahoria Glaseada
Fruta Variada

609 Kcal. 27,92g Prot. 79,4g H.C. 18,4g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

THURSDAY 10

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Postre Lácteo

617 Kcal. 28,77g Prot. 59,5g H.C. 29,4g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 11

Marmitako
Pollo Asado
Salteado de Verduras
Fruta Variada

570 Kcal. 24,8g Prot. 56,67g H.C. 25,12g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 14

Arroz con Tomate
Magro Tikka Masala
Verduritas
Fruta Variada

705 Kcal. 31,98g Prot. 87,53g H.C. 23,44g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 15

Lentejas a la Burgalesa
Huevos a la Villaroy
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo

678 Kcal. 22,96g Prot. 73,92g H.C. 29,22g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 16

Espirales con Chorizo
Abadejo a la Marinera
Ensalada Mixta
Fruta Variada

631 Kcal. 38,02g Prot. 61,38g H.C. 24,66g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 17

Sopa de Estrellas
Jamoncitos en Salsa
Menestra Rehogada
Postre Lácteo

514 Kcal. 24,63g Prot. 50,22g H.C. 24,79g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 18

Crema de Verduras
Albóndigas a la jardinera
Patatas Dado
Fruta Variada

644 Kcal. 18,99g Prot. 58,87g H.C. 30,3g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

MONDAY 21

Patatas Guisadas
Filete de Cerdo Empanado
Arroz Pilaf
Fruta Variada

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

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 22

Crema Parmentier
Palometa con Tomate
Patatas Fritas
Postre Lácteo

528 Kcal. 29,29g Prot. 37,32g H.C. 22,4g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Ternera

WEDNESDAY 23

Macarrones al Ajillo
Contramuslo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada

641 Kcal. 25,25g Prot. 64,31g H.C. 30g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 24

Judías Blancas Guisadas
Tortilla Paisana
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo

787 Kcal. 33,91g Prot. 50,13g H.C. 46,96g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

FRIDAY 25

Arroz con Pollo
Merluza a la Navarra
Guisantes Salteados
Fruta Variada

738 Kcal. 33,92g Prot. 86,93g H.C. 26,37g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 28

Lacitos a la Aurora
Lomo a la Plancha
Ensalada Verde
Fruta Variada

698 Kcal. 24,26g Prot. 73,06g H.C. 32,73g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 29

Patatas a la Riojana
Tortilla Fr de Jamón y Queso
Ens de Lechuga y Remolacha
Postre Lácteo

647 Kcal. 30,13g Prot. 49,97g H.C. 34,9g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 30

Arroz Tres Delicias
Pollo a la Pizzaiola
Calabacín Salteado
Fruta Variada

767 Kcal. 29,37g Prot. 74,95g H.C. 48,35g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 31

Crema de Acelgas y Zanah
Abadejo a la Romana
Patatas al Vapor
Postre Lácteo

625 Kcal. 29,28g Prot. 58,26g H.C. 29,1g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pavo

FRIDAY 26

Arroz con Pollo
Merluza a la Navarra
Guisantes Salteados
Fruta Variada

738 Kcal. 33,92g Prot. 86,93g H.C. 26,37g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

LEYENDA

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

Infantil

