

MONDAY 4
 Fideua de Verduras
 Espinacas Rehogadas con patatas
 Palometa a la Riojana
 Lacón a la Gallega
 Verduritas Dado
 Fruta Variada
 821 Kcal. 42,51g Prot. 100,46g H.C. 36,11g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Huevo

TUESDAY 5
 Crema de Brócoli
 Judías Verdes Rehogadas
 Escalopines a la Nata
 Abadejo a la Toledana
 Patatas Fritas
 P. Lácteo o Fruta
 766 Kcal. 34,47g Prot. 58,25g H.C. 42,27g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

WEDNESDAY 6
 Arroz a la Boloñesa
 Guisantes Salteados
 Tortilla de Queso
 Bonito Encebollado
 Ensalada Verde
 Fruta Variada
 839 Kcal. 31,84g Prot. 89,72g H.C. 37,45g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pollo

THURSDAY 7
 Potaje de Alubias con Calabaza
 Salteado Campestre
 Platija Enharinada
 Pavo a la Provenzal
 Ens de Lechuga y Zanah
 P. Lácteo o Fruta
 752 Kcal. 43,42g Prot. 68,4g H.C. 29,5g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Ternera

FRIDAY 1
 FESTIVO

MONDAY 11
 Lentejas a la Madrileña
 Crema de Acelgas y Zanah
 Magro con Tomate
 Bacalao al Pil-Pil
 Zanahoria Glaseada
 Fruta Variada
 704,02 Kcal. 41,82g Prot. 85,3g H.C. 17,67g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

TUESDAY 12
 Espaguetis con Bechamel
 Alcachofas con Bacon
 Huevos Revueltos
 Ragout de Ternera
 Ens de Lechuga y Remolacha
 P. Lácteo o Fruta
 733 Kcal. 33,94g Prot. 49,21g H.C. 43,08g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pollo

WEDNESDAY 13
 Patatas Guisadas
 Judías Verdes Salteadas
 Merluza al Horno
 Chuleta de Pavo al Ajillo
 Ens de Lechuga y Maiz
 Fruta Variada
 681 Kcal. 34g Prot. 70,81g H.C. 26,84g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Lomo

THURSDAY 14
 Crema de Guisantes
 Panache de Verduras
 Albóndigas en Salsa
 Platija a la Mostaza
 Patatas Dado
 P. Lácteo o Fruta
 827 Kcal. 28,83g Prot. 69,69g H.C. 40,11g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Sopa y Huevo

FRIDAY 8
 Sopa de Fideos
 Menestra con Jamón
 Ragout de Pollo
 Merluza Lazarillo
 Salteado de Verduras
 Fruta Variada
 752 Kcal. 36,57g Prot. 88,54g H.C. 24,72g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

MONDAY 18
 Coditos a la Napolitana
 Berenjenas a la Miel
 Tortilla Fr. De Jamón York
 Atún a la Norteña
 Ensalada mixta
 Fruta Variada
 854 Kcal. 34,89g Prot. 87,9g H.C. 38,02g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pollo

TUESDAY 19
 Crema de Puerros
 Judías Verdes Rehogadas
 Cinta de Lomo en Salsa
 Bacalao a la Mallorquina
 Arroz Pilaf
 P. Lácteo o Fruta
 615 Kcal. 33,44g Prot. 52,5g H.C. 28,59g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

WEDNESDAY 20
 Arroz con Tomate
 Verduras a la Provenzal
 Hamburguesa a la Plancha
 Tortilla Campera
 Ens de Lechuga y Maiz
 Fruta Variada
 858 Kcal. 29,92g Prot. 91,82g H.C. 39,69g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Huevo

THURSDAY 21
 Sopa de Cocido
 Repollo con Pimentón
 Cocido Madrileño
 Palometa con Pimientos
 P. Lácteo o Fruta
 816 Kcal. 23,38g Prot. 73,93g H.C. 46,6g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

FRIDAY 15
 Arroz con Pisto y Atún
 Coliflor al Ajoarriero
 Pollo en Salsa de Champiñones
 Abadejo en Salsa Blanca
 Verduritas
 Fruta Variada
 780 Kcal. 29,59g Prot. 99,7g H.C. 27,34g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

MONDAY 25
 Paella Valenciana
 Trío de Verduras
 Abadejo en Salsa Marinera
 Filete Ruso
 Verduritas Dado
 Fruta Variada
 852 Kcal. 36,85g Prot. 101,48g H.C. 30,73g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Lomo

TUESDAY 26
 Crema de Calabacín
 Pisto Manchego
 Escalopines al Limón
 Bienmesabe
 Patatas Panadera
 P. Lácteo o Fruta
 749 Kcal. 33,9g Prot. 61,51g H.C. 38,6g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Sopa y Pescado

WEDNESDAY 27
 Macarrones en Salsa Alfredo
 Lombarda con manzana
 Pollo Asado
 Merluza a la Vasca
 Zanahoria Baby
 Fruta Variada
 840 Kcal. 34,1g Prot. 92,61g H.C. 34,78g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Huevo

THURSDAY 28
 Sopa Maravilla
 Ensaladilla Rusa
 Bacalao Orly
 Magro Agridulce
 Ens de Lechuga y Cebolla
 P. Lácteo o Fruta
 659 Kcal. 22,7g Prot. 58,99g H.C. 39,09g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Ternera

FRIDAY 22
 Crema de Verduras con Croutons
 Brócoli Salteado
 Supremas de Merluza
 Estofado de Pavo
 Patatas Dado
 Fruta Variada
 781 Kcal. 32,9g Prot. 83,6g H.C. 38,58g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Sopa y Lomo

MONDAY 18
 Coditos a la Napolitana
 Berenjenas a la Miel
 Tortilla Fr. De Jamón York
 Atún a la Norteña
 Ensalada mixta
 Fruta Variada
 854 Kcal. 34,89g Prot. 87,9g H.C. 38,02g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pollo

TUESDAY 19
 Crema de Puerros
 Judías Verdes Rehogadas
 Cinta de Lomo en Salsa
 Bacalao a la Mallorquina
 Arroz Pilaf
 P. Lácteo o Fruta
 615 Kcal. 33,44g Prot. 52,5g H.C. 28,59g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

WEDNESDAY 20
 Arroz con Tomate
 Verduras a la Provenzal
 Hamburguesa a la Plancha
 Tortilla Campera
 Ens de Lechuga y Maiz
 Fruta Variada
 858 Kcal. 29,92g Prot. 91,82g H.C. 39,69g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Huevo

THURSDAY 21
 Sopa de Cocido
 Repollo con Pimentón
 Cocido Madrileño
 Palometa con Pimientos
 P. Lácteo o Fruta
 816 Kcal. 23,38g Prot. 73,93g H.C. 46,6g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Verdura y Pescado

FRIDAY 22
 Crema de Verduras con Croutons
 Brócoli Salteado
 Supremas de Merluza
 Estofado de Pavo
 Patatas Dado
 Fruta Variada
 781 Kcal. 32,9g Prot. 83,6g H.C. 38,58g Lip.
SUGGESTED DINNER:
 Sopa y Lomo

LEYENDA

- cacahuete
- altramuces
- gluten
- mostaza
- frutos de cáscara
- pescado
- apio
- crustáceos
- huevo
- soja
- leche
- moluscos
- sésamo
- 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



Empty box for notes.

Empty box for notes.

Empty box for notes.

Empty box for notes.

FRIDAY 1
FESTIVO

MONDAY 4
Fideua de Verduras
Palometa a la Riojana
Verduritas Dado
Fruta Variada
737 Kcal. 34,02g Prot. 80,36g H.C. 28,89g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

TUESDAY 5
Crema de Brócoli
Escalopines a la Nata
Patatas Fritas
Postre Lácteo
613 Kcal. 27,57g Prot. 46,6g H.C. 33,81g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 6
Arroz a la Boloñesa
Tortilla de Queso
Ensalada Verde
Fruta Variada
671 Kcal. 25,49g Prot. 71,77g H.C. 29,96g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

THURSDAY 7
Potaje de Alubias con Calabaza
Platija Enharinada
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo
602 Kcal. 34,74g Prot. 54,72g H.C. 23,61g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

FRIDAY 8
Sopa de Fideos
Ragout de Pollo
Salteado de Verduras
Fruta Variada
602 Kcal. 29,26g Prot. 70,83g H.C. 19,77g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 11
Lentejas a la Madrileña
Magro con Tomate
Zanahoria Glaseada
Fruta Variada
563 Kcal. 33,47g Prot. 68,24g H.C. 14,13g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 12
Espaguetis con Bechamel
Huevos Revueltos
Ens de Lechuga y Remolacha
Postre Lácteo
586 Kcal. 27,15g Prot. 39,37g H.C. 34,46g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 13
Patatas Guisadas
Merluza al Horno
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
545 Kcal. 27,22g Prot. 56,65g H.C. 21,47g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 14
Crema de Guisantes
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
Postre Lácteo
662 Kcal. 23,06g Prot. 55,76g H.C. 32,09g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

FRIDAY 15
Arroz con Pisto y Atún
Pollo en Salsa de Champiñones
Verduritas
Fruta Variada
624 Kcal. 23,68g Prot. 79,75g H.C. 21,88g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 18
Coditos a la Napolitana
Tortilla Fr. De Jamón York
Ensalada mixta
Fruta Variada
683 Kcal. 27,91g Prot. 70,33g H.C. 30,41g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 19
Crema de Puerros
Cinta de Lomo en Salsa
Arroz Pilaf
Postre Lácteo
492 Kcal. 26,75g Prot. 42,01g H.C. 22,88g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 20
Arroz con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
686 Kcal. 23,95g Prot. 73,45g H.C. 31,75g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 21
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Postre Lácteo
653 Kcal. 18,71g Prot. 59,15g H.C. 36,85g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

FRIDAY 22
Crema de Verduras con Croutons
Supremas de Merluza
Patatas Dado
Fruta Variada
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,88g H.C. 27,66g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 25
Paella Valenciana
Abadejo en Salsa Marinera
Verduritas Dado
Fruta Variada
681 Kcal. 29,51g Prot. 81,19g H.C. 24,59g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 26
Crema de Calabacín
Escalopines al Limón
Patatas Panadera
Postre Lácteo
600 Kcal. 27,12g Prot. 49,21g H.C. 30,88g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

WEDNESDAY 27
Macarrones en Salsa Alfredo
Pollo Asado
Zanahoria Baby
Fruta Variada
672 Kcal. 27,29g Prot. 74,09g H.C. 27,81g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 28
Sopa Maravilla
Bacalao Orly
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo
527 Kcal. 18,16g Prot. 47,19g H.C. 31,27g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

FRIDAY 29
Lentejas Lionesas
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
724 Kcal. 27,89g Prot. 71,78g H.C. 32,38g 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

Infantil

