

**MONDAY 2**

Espaguetis a la Boloñesa 🍷🍷  
Salteado Campestre 🐟🍷  
Abadejo a la Molinera 🐟🍷  
Escalopines a la Naranja 🍷  
Ens de Lechuga y Zanah 🍷  
Fruta Variada  
924 Kcal. 39,98 g Prot. 93,95g H.C. 40,5 g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**MONDAY 9**

Crema de Puerros  
Guisantes a la Francesa ⚠️  
Albóndigas a la Cazuela 🐟  
Bacalao a la Riojana 🐟  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada  
856 Kcal. 33,19g Prot. 89,23g H.C. 31,19g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**MONDAY 16**

Macarrones al Ajillo 🍷🍷  
Verduras a la Provenzal ⚠️  
Hamburguesa a la Plancha 🐟  
Merluza en Salsa 🍷  
Ens de Lechuga y Maiz 🍷  
Fruta Variada  
905 Kcal. 33,27g Prot. 83,18g H.C. 47,02g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**MONDAY 23**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

**MONDAY 30**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

**TUESDAY 3**

Crema Hortelana  
Calabacín al Ajo  
Tortilla Fr. De J. York y Queso 🍷🍷⚠️  
Calamares en su Tinta 🍷  
Ensalada Mixta 🍷  
P. Lácteo o Fruta 🍷  
766 Kcal. 29,22g Prot. 59,89g H.C. 43,86g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pollo

**TUESDAY 10**

Coditos Carbonara 🍷🍷⚠️  
Alcachofas Rehogadas 🐟  
Palometa con Tomate 🐟  
Lomo a la Plancha  
Verduras Dado  
P. Lácteo o Fruta 🍷  
906 Kcal. 51,64g Prot. 93,91g H.C. 34,27g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**TUESDAY 17**

Lentejas a la Madrileña  
Revuelto de Verduras  
Revuelto de Jamón de Pavo 🍷⚠️  
Abadejo en Salsa 🐟  
Ens de Lechuga y Zanah 🍷  
P. Lácteo o Fruta 🍷  
832 Kcal. 41,27g Prot. 62,1g H.C. 42,81g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**TUESDAY 24**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

**TUESDAY 31**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

**WEDNESDAY 4**

Arroz con Verduras  
Parrillada de Verduras  
San Jacobo 🍷🍷⚠️  
Palometa al Horno 🍷  
Ens de Lechuga y Maiz 🍷  
Fruta Variada  
902 Kcal. 31,44g Prot. 98,24g H.C. 40,64g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 11**

Judías Blancas Guisadas  
Espinacas a la Crema 🍷  
Tortilla de Patata y Calabacín 🍷  
Merluza a la Bilbaína 🐟  
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷  
Fruta Variada  
933 Kcal. 36,31g Prot. 67,11g H.C. 53,07g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 18**

Crema Dubarry  
Acelgas Cacereñas  
Bacalao Orly 🐟🍷🍷  
Chuleta a la Plancha  
Patatas Fritas  
Fruta Variada  
774 Kcal. 20,07g Prot. 77,88g H.C. 40,53g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Lomo

**WEDNESDAY 25**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

VACACIONES DE

**THURSDAY 5**

Sopa de Cocido 🍷🍷  
Rapollo Rehogado  
Cocido Completo  
Platija a la Toledana 🐟🍷  
P. Lácteo o Fruta 🍷  
771 Kcal. 35,96g Prot. 74,37g H.C. 36,75g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 12**

Paella Valenciana  
Judías Verdes con Patatas  
Supremas de Merluza 🍷🍷🐟⚠️  
Magro Estofado  
Zanahoria Baby  
P. Lácteo o Fruta 🍷  
904 Kcal. 25,68g Prot. 111,91g H.C. 37,7g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**THURSDAY 19**

Arroz con Tomate  
Guisantes Rehogados  
Filete de Pollo a la Plancha  
Platija a la Espalda 🐟🍷  
Ensalada Mixta 🍷  
P. Lácteo o Fruta 🍷  
777 Kcal. 24,66g Prot. 81,65g H.C. 38,04g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**THURSDAY 26**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

VACACIONES DE

**FRIDAY 6**  
FESTIVO

**FRIDAY 13**

Crema de Calabaza  
Brócoli Rehogado  
Pollo en Pepitoria 🍷🍷  
Bonito a la Daniela 🐟  
Patatas Fritas  
Fruta Variada  
746 Kcal. 31,45g Prot. 58,71g H.C. 41,22g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Huevo

**FRIDAY 20**  
COMIDA ESPECIAL  
DE NAVIDAD  
  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**FRIDAY 27**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

VACACIONES DE

**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 2**  
Espaguetis a la Boloñesa  
Abadejo a la Molinera  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Variada  
739 Kcal. 31,99g Prot. 75,16g H.C. 32,4g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**MONDAY 9**  
Crema de Puerros  
Albóndigas a la Cazuela  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada  
685 Kcal. 26,56g Prot. 71,39g H.C. 24,95g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**MONDAY 16**  
Macarrones al Ajillo  
Hamburguesa a la Plancha  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada  
725 Kcal. 26,62g Prot. 66,54g H.C. 37,62g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**MONDAY 23**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

**MONDAY 30**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

**TUESDAY 3**  
Crema Hortelana  
Tortilla Fr. De J. York y Queso  
Patatas Asadas  
Postre Lácteo  
613 Kcal. 23,38g Prot. 47,91g H.C. 35,08g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pollo

**TUESDAY 10**  
Coditos Carbonara  
Palometa con Tomate  
Verduritas Dado  
Postre Lácteo  
725 Kcal. 41,31g Prot. 75,14g H.C. 27,42g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**TUESDAY 17**  
Lentejas a la Madrileña  
Revuelto de Jamón de Pavo  
Ens de Lechuga y Zanah  
Postre Lácteo  
666 Kcal. 33,01g Prot. 50,08g H.C. 34,24g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**TUESDAY 24**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

**TUESDAY 31**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

**WEDNESDAY 4**  
Arroz con Verduras  
San Jacobo  
Patatas Asadas y Maiz  
Fruta Variada  
722 Kcal. 25,17g Prot. 78,58g H.C. 32,51g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 11**  
Judías Blancas Guisadas  
Tortilla de Patata y Calabacín  
Ens de Lechuga y Remolacha  
Fruta Variada  
747 Kcal. 29,2g Prot. 53,69g H.C. 42,45g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 18**  
Crema Dubarry  
Bacalao Orly  
Patatas Fritas  
Fruta Variada  
619 Kcal. 16,05g Prot. 62,3g H.C. 32,42g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Lomo

**WEDNESDAY 25**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

VACACIONES DE  
NAVIDAD

**THURSDAY 5**  
Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Postre Lácteo  
617 Kcal. 28,77g Prot. 59,5g H.C. 29,4g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 12**  
Paella Valenciana  
Supremas de Merluza  
Zanahoria Baby  
Postre Lácteo  
724 Kcal. 20,56g Prot. 89,54g H.C. 30,16g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**THURSDAY 19**  
Arroz con Tomate  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada Mixta  
Postre Lácteo  
622 Kcal. 19,72g Prot. 65,33g H.C. 30,43g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**THURSDAY 26**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

VACACIONES DE  
NAVIDAD

**FRIDAY 6**  
FESTIVO

**FRIDAY 13**  
Crema de Calabaza  
Pollo en Pepitoria  
Patatas Fritas  
Fruta Variada  
596 Kcal. 25,15g Prot. 46,97g H.C. 32,98g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Huevo

**FRIDAY 20**  
COMIDA ESPECIAL  
DE NAVIDAD

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**FRIDAY 27**  
VACACIONES DE  
NAVIDAD

VACACIONES DE  
NAVIDAD

**LEYENDA**

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

## Infantil

