

MONDAY 5
VACACIONES DE
NAVIDAD

TUESDAY 6
VACACIONES DE
NAVIDAD

WEDNESDAY 1
VACACIONES DE
NAVIDAD

THURSDAY 2
VACACIONES DE
NAVIDAD

FRIDAY 3
VACACIONES DE
NAVIDAD

MONDAY 6
VACACIONES DE
NAVIDAD

TUESDAY 7
VACACIONES DE
NAVIDAD

WEDNESDAY 8
Lentejas a la Burgalesa
Coliflor Rehogada
Huevos a la Villaroy
Lacón al Horno
Menestra Rehogada
Fruta Variada
873 Kcal. 31,66g Prot. 101,71g H.C. 33,09g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

THURSDAY 9
Sopa de Fideos
Crema de Zanahorias
Hamburguesa a la Plancha
Bacalao en Salsa
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta
670 Kcal. 31,7g Prot. 44,57g H.C. 42,42g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 10
Crema de Espinacas
Wok de Verduras
Platija a la Mostaza
Contramuslo a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Variada
632 Kcal. 34,47g Prot. 62,16g H.C. 25,05g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

MONDAY 13
Macarrones a la Española
Acelgas Cacereñas
Merluza a la Navarra
Fritura Variada
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
880 Kcal. 41,54g Prot. 92,11g H.C. 36,39g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 14
Judías Blancas Guisadas
Panaché de Verduras
Tortilla de Patata
Escalopines a la Crema
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta
978 Kcal. 39,95g Prot. 71,96g H.C. 54,82g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

WEDNESDAY 15
Crema Parmentier
Salteado de Verduras
San Jacobo
Calamares en Salsa Americana
Patatas Panadera
Fruta Variada
875 Kcal. 35,27g Prot. 87,36g H.C. 40,08g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 16
Paella Valenciana
Brócoli al Ajo
Palometa en Salsa
Filete Ruso
Verduras Dado
P. Lácteo o Fruta
805 Kcal. 44,32g Prot. 95,01g H.C. 26,09g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 17
Patatas Estofadas
Berenjenas Asadas
Pollo al Chilindrón
Abadejo a la Marinera
Arroz Pilaf
Fruta Variada
753 Kcal. 34,28g Prot. 84,07g H.C. 28,84g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

MONDAY 20
Lentejas Guisadas
Pisto Andaluz
Revuelto de Queso
Palometa en Salsa Verde
Ensalada Verde
Fruta Variada
737 Kcal. 37,77g Prot. 69,41g H.C. 30,38g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 21
Lacitos a la Aurora
Guisantes al Ajillo
Cinta de Lomo a la Plancha
Platija al Ajo
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo o Fruta
851 Kcal. 41,51g Prot. 81,72g H.C. 38,4g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 22
Arroz al Horno
Lombarda con Manzana
Merluza a la Romana
Blanqueta de Magro
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
927 Kcal. 35g Prot. 106,5g H.C. 38,17g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

THURSDAY 23
Sopa de Cocido
Repollo al ajoarriero
Cocido Completo
Merluza a la Plancha
P. Lácteo o Fruta
771 Kcal. 35,97g Prot. 74,37g H.C. 36,75g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 24
Crema de Acelgas y Zanah
Verduras a la Provenzal
Pollo a la Pizaiola
Bacalao a la Coruñesa
Patatas Fritas
Fruta Variada
788 Kcal. 32,34g Prot. 68,31g H.C. 40,66g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

MONDAY 27
Fideuá de Verduras
Espinacas Reh con Patatas
Bonito con Tomate
Lacón a la Gallega
Verduras Dado
Fruta Variada
921 Kcal. 42,51g Prot. 100,4g H.C. 36,12g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 28
Crema de Brócoli
Judías Verdes Encebolladas
Albóndigas Guisadas
Abadejo a la Toledana
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta
803 Kcal. 27,3g Prot. 65,61g H.C. 39,99g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

WEDNESDAY 29
Arroz con Tomate
Alcachofas Salteadas
Platija Enharinada
Pavo a las Finas Hierbas
Ensalada Verde
Fruta Variada
798 Kcal. 31,73g Prot. 99,32g H.C. 28,83g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 30
Sopa de Lluvia
Crema Hortelana
Ragout de Pollo
Merluza Lazarillo
Verduras Salteadas
P. Lácteo o Fruta
650 Kcal. 33g Prot. 58,5g H.C. 32,91g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 31
Potaje Alubias con Calabaza
Salteado Campestre
Tortilla de Jamón York
Escalopines en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
902 Kcal. 40,71g Prot. 89,16g H.C. 36,89g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

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



VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 1
VACACIONES DE NAVIDAD

THURSDAY 2
VACACIONES DE NAVIDAD

FRIDAY 3
VACACIONES DE NAVIDAD

MONDAY 6
VACACIONES DE NAVIDAD

TUESDAY 7
VACACIONES DE NAVIDAD

WEDNESDAY 8
Lentejas a la Burgalesa
Huevos a la Villaroy
Menestra Rehogada
Fruta Variada
699 Kcal. 25,33g Prot. 81,37g H.C. 26,47g Lip.

THURSDAY 9
Sopa de Fideos
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo
535 Kcal. 25,36g Prot. 435,65g H.C. 33,93g Lip.

FRIDAY 10
Crema de Espinacas
Platija a la Mostaza
Patatas Dado
Fruta Variada
505 Kcal. 27,58g Prot. 49,73g H.C. 20,04g Lip.

MONDAY 13
Macarrones a la Española
Merluza a la Navarra
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
704 Kcal. 33,24g Prot. 73,69g H.C. 29,11g Lip.

TUESDAY 14
Judías Blancas Guisadas
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo
782 Kcal. 31,96g Prot. 57,56g H.C. 43,86g Lip.

WEDNESDAY 15
Crema Parmentier
San Jacobo
Patatas Panadera
Fruta Variada
700 Kcal. 28,22g Prot. 69,88g H.C. 32,07g Lip.

THURSDAY 16
Paella Valenciana
Palometa en Salsa
Verduras Dado
Postre Lácteo
644 Kcal. 35,46g Prot. 76,02g H.C. 20,87g Lip.

FRIDAY 17
Patatas Estofadas
Pollo al Chilindrón
Arroz Pilaf
Fruta Variada
603 Kcal. 27,42g Prot. 67,26g H.C. 23,07g Lip.

MONDAY 20
Lentejas Guisadas
Revuelto de Queso
Ensalada Verde
Fruta Variada
590 Kcal. 30,23g Prot. 55,52g H.C. 24,3g Lip.

TUESDAY 21
Lacitos a la Aurora
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Remolacha
Postre Lácteo
681 Kcal. 33,21g Prot. 65,38g H.C. 30,72g Lip.

WEDNESDAY 22
Arroz al Horno
Merluza a la Romana
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
742 Kcal. 28,01g Prot. 85,23g H.C. 30,53g Lip.

THURSDAY 23
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Postre Lácteo
617 Kcal. 28,77g Prot. 59,49g H.C. 29,4g Lip.

FRIDAY 24
Crema de Acelgas y Zanah
Pollo a la Pizzaiola
Patatas Fritas
Fruta Variada
630 Kcal. 25,87g Prot. 54,65g H.C. 32,53g Lip.

MONDAY 27
Fideuá de Verduras
Bonito con Tomate
Verduras Dado
Fruta Variada
737 Kcal. 34,02g Prot. 80,36g H.C. 28,9g Lip.

TUESDAY 28
Crema de Brócoli
Albóndigas Guisadas
Patatas Dado
Postre Lácteo
642 Kcal. 21,91g Prot. 52,49g H.C. 31,99g Lip.

WEDNESDAY 29
Arroz con Tomate
Platija Enharinada
Ensalada Verde
Fruta Variada
639 Kcal. 25,4g Prot. 79,45g H.C. 23,07g Lip.

THURSDAY 30
Sopa de Lluvia
Ragout de Pollo
Verduras Salteadas
Postre Lácteo
520 Kcal. 26,4g Prot. 46,8g H.C. 26,33g Lip.

FRIDAY 31
Potaje Alubias con Calabaza
Tortilla de Jamón York
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
721 Kcal. 32,56g Prot. 71,32g H.C. 29,51g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuces
- 🍷 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🌿 - mostaza
- 🥚 - frutos de cáscara
- 🍳 - huevo
- 🌱 - apio
- 🦀 - crustáceos
- 🥛 - leche
- 🌱 - soja
- 🌱 - sésamo
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos
- 🐌 - moluscos
- 🧂 - sulfitos

Infantil

