

MONDAY 3

Curry suave de Lentejas
Crema de acelgas y Zanah
Magro en Salsa
Bacalao al Pil-Pil
Zanahoria Glaseada
Fruta Variada
704 Kcal. 41,82 g Prot. 85,3g H.C. 17,67 g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 4

Macarrones con Atún
Alcachofas con Bacon
Huevos Revueltos
Platija en Salsa
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 5

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 6

Crema Dubarry
Panaché de Verduras
Albóndigas en Salsa
Tortilla Francesa
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta
799 Kcal. 26,67g Prot. 65,43g H.C. 40,03g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 7

Arroz a la Milanesa
Menestra de Verduras
Palometa con Tomate
Filete de Pollo a la Plancha
Verduras Dado
Fruta Variada
824 Kcal. 34,18g Prot. 95,6g H.C. 27,4g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 10

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. 38,03g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 11

Crema de Puerros
Judías Verdes Rehogadas
Pollo 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 12

Sopa de Cocido
Repollo al Pimentón
Cocido Madrileño
Palometa con Pimientos
Fruta Variada
781 Kcal. 32,9g Prot. 83,6g H.C. 34,58g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

THURSDAY 13

Arroz con Tomate
Verduras a la Provenzal
Hamburguesa a la Plancha
Calamares en su Tinta
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta
858 Kcal. 29,92g Prot. 91,82g H.C. 39,69g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 14

Crema de Verduras con CROUTONS
Salteado de Verduras
Supremas de Merluza
Escalopines a la Naranja
Patatas Dado
Fruta Variada
816 Kcal. 23,38g Prot. 73,93g H.C. 46,06g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 17

Paella Valenciana
Trío de Verduras
Abadejo a la Meuniere
Filete Ruso
Verduras Dado
Fruta Variada
833 Kcal. 36,71g Prot. 96,68g H.C. 30,88g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 18

Lentejas a la Madrileña
Lombarda con Manzana
Tortilla Española
Bienmesabe
Ens de Lechuga y Tomate
P. Lácteo o Fruta
889 Kcal. 42,61g Prot. 80,12g H.C. 49,25g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 19

Crema de Calabacín
Pisto Manchego
Pollo Asado
Merluza a la Vasca
Patatas Fritas
Fruta Variada
701 Kcal. 23,59g Prot. 63,24g H.C. 37,49g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 20

Sopa Maravilla
Ensaladilla Rusa
Bacalao Orly
Magro con Tomate
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 Huevo

FRIDAY 21

Fabada Asturiana
Brócoli Salteado
Escalopines al Limón
Calamares en su Tinta
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
855 Kcal. 39,41g Prot. 62,63g H.C. 45,43g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 24

Espaguetis a la Boloñesa
Salteado Campestre
Merluza a la Molinera
Ragout de Pavo
Ensalada Mixta
Fruta Variada
868 Kcal. 40,12g Prot. 94,29g H.C. 37,78g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 25

Crema Hortelana
Calabacín al Ajo
Tortilla fr Jamón York y Queso
Calamares en Salsa Americana
Patatas Asadas
P. Lácteo o Fruta
766 Kcal. 29,22g Prot. 59,89g H.C. 43,86g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

WEDNESDAY 26

Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Platija a la Toledana
Fruta Variada
781 Kcal. 32,9g Prot. 83,6g H.C. 34,58g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 27

Arroz con Verduras
Verduras Salteadas
Lacón a la Gallega
Palometa al Horno
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta
862 Kcal. 34,5g Prot. 89,01g H.C. 42,81g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

FRIDAY 28

FESTIVO

Blank menu box

Blank menu box

Blank menu box

Blank menu box

Blank menu box

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

Curry suave de Lentejas
Magro en Salsa
Zanahoria Glaseada
Fruta Variada

563 Kcal. 33,47g Prot. 68,24g H.C. 14,13g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 10

Coditos a la Napolitana
Tortilla fr de Jamón York
Ensalada Mixta
Fruta Variada

683 Kcal. 27,91g Prot. 70,33g H.C. 30,42g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

MONDAY 17

Paella Valenciana
Abadejo a la Meuniere
Verduritas Dado
Fruta Variada

666 Kcal. 29,39g Prot. 77,35g H.C. 24,71g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

MONDAY 24

Espaguetis a la Boloñesa
Merluza a la Molinera
Ensalada Mixta
Fruta Variada

722 Kcal. 32,09g Prot. 75,44g H.C. 30,22g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

MONDAY 31

Arroz con Lechuga y Maíz
Patatas Dado
Fruta Variada

653 Kcal. 18,71g Prot. 59,15g H.C. 36,86g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 4

Macarrones con Atún
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

TUESDAY 11

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

TUESDAY 18

Lentejas a la Madrileña
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Tomate
Postre Lácteo

777 Kcal. 34,1g Prot. 64,1g H.C. 39,4g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 25

Crema Hortelana
Tortilla fr Jamón York y Queso
Patatas Asadas
Postre Lácteo

613 Kcal. 23,38g Prot. 47,91g H.C. 35,08g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

TUESDAY 28

Arroz con Verduras
Lacón a la Gallega
Ens de Lechuga y Maíz
Postre Lácteo

713 Kcal. 27,61g Prot. 71,2g H.C. 34,25g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 5

Patatas Guisadas
Merluza al Horno
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Variada

545 Kcal. 27,22g Prot. 56,65g H.C. 21,47g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 12

Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Fruta Variada

625 Kcal. 26,33g Prot. 66,88g H.C. 27,66g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Lomo

WEDNESDAY 19

Crema de Calabacín
Pollo Asado
Patatas Fritas
Fruta Variada

561 Kcal. 18,87g Prot. 50,59g H.C. 29,98g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

WEDNESDAY 26

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Variada

625 Kcal. 26,33g Prot. 66,88g H.C. 27,66g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 29

Arroz con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
Postre Lácteo

686 Kcal. 23,95g Prot. 73,45g H.C. 31,75g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 6

Crema Dubarry
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
Postre Lácteo

639 Kcal. 21,33g Prot. 52,35g H.C. 32,03g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 13

Arroz con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
Postre Lácteo

686 Kcal. 23,95g Prot. 73,45g H.C. 31,75g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 20

Sopa Maravilla
Bacalao Orly
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo

528 Kcal. 18,16g Prot. 47,19g H.C. 31,27g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 27

Arroz con Verduras
Lacón a la Gallega
Ens de Lechuga y Maíz
Postre Lácteo

713 Kcal. 27,61g Prot. 71,2g H.C. 34,25g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

FRIDAY 7

Arroz a la Milanesa
Palometa con Tomate
Verduritas Dado
Fruta Variada

659 Kcal. 27,36g Prot. 84,48g H.C. 21,92g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 14

Crema de Verduras con Croutons
Supremas de Merluza
Patatas Dado
Fruta Variada

653 Kcal. 18,71g Prot. 59,15g H.C. 36,86g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 21

Fabada Asturiana
Escalopines al Limón
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada

684 Kcal. 31,54g Prot. 50,1g H.C. 36,34g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 28

FESTIVO

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

