

MONDAY 3

NO LECTIVO

TUESDAY 4

Arroz al Horno
Alcachofas al Ajo
Filete de Merluza Empanado
Magro en Salsa
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta
867 Kcal. 30,78g Prot. 90,3g H.C. 34,96g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 5

Judías Pintas Estofadas
Espinacas a la Crema
Tortilla fr de Calabacín
Calamares en su Tinta
Verduras Dado
Fruta Variada
874 Kcal. 42,15g Prot. 77,55g H.C. 49,18g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 6

Crema de Calabaza
Brócoli Rehogado
Pollo en Pepitoria
Bonito a la Daniela
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta
746 Kcal. 31,45g Prot. 58,75g H.C. 41,22g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

FRIDAY 7

Espirales al Ajillo
Judías Verdes Reh con Patatas
Palometa con Tomate
Tortilla Francesa
Zanahoria Baby
Fruta Variada
729 Kcal. 37,97g Prot. 87,94g H.C. 22,8g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 10

Arroz con Tomate
Guisantes Rehogados
Lomo a la Plancha
Merluza a la Espalda
Ensalada Mixta
Fruta Variada
788 Kcal. 21,6g Prot. 90,88g H.C. 35,84g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 11

Crema de Brócoli
Acelgas Cacereñas
Bacalao en Salsa
Contramuslo a la Plancha
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta
853 Kcal. 24,53g Prot. 78,96g H.C. 47,01g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo

WEDNESDAY 12

Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Madrileño
Platija al Horno
Fruta Variada
802 Kcal. 35,29g Prot. 81,55g H.C. 36,74g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 13

Macarrones Pomodoro
Menestra de Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Merluza en Salsa
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta
804 Kcal. 40,38g Prot. 79,95g H.C. 45,52g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 14

Lentejas a la Burgalesa
Calabacín al Queso
Huevos a la Villarroy
Abadejo al Horno
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
839 Kcal. 31,78g Prot. 83,53g H.C. 38,69g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

MONDAY 17

Patatas Estofadas
Panaché de Verduras
Abadejo a la Andaluza
Escalopines en Salsa
Arroz Salteado
Fruta Variada
681 Kcal. 30,41g Prot. 75,18g H.C. 26,92g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 18

Alubias Blancas Guisadas
Verduras Salteadas
Tortilla de Patata
Bacalao a la Riojana
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo o Fruta
879 Kcal. 40,02g Prot. 72,3g H.C. 54,8g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 19

Sopa de Lluvia
Coliflor con Pimentón
Cinta de Lomo a la Plancha
Calamares en Salsa Americana
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
658 Kcal. 31,72g Prot. 44,95g H.C. 30,92g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 20

Crema de Puerros y Zanahorias
Judías Verdes Rehogadas
Jamoncitos de Pollo al Chilindrón
Platija a la Mostaza
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta
612 Kcal. 19,34g Prot. 63,45g H.C. 28,44g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 21

Paella Mixta
Salteado Campestre
Salmón a la Plancha
Empanadillas de Atún
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada
867 Kcal. 41,4g Prot. 90,5g H.C. 36,88g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

MONDAY 24

Lentejas Estofadas
Verduras a la Provenzal
Revuelto de J York de Pavo
Chuleta de Cerdo
Ensalada Verde
Fruta Variada
772 Kcal. 38,61g Prot. 70,83g H.C. 33,09g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 25

Pajaritas a la Española
Guisantes al Ajillo
Albóndigas Guisadas
Platija al Ajo
Ensalada de Lechuga
P. Lácteo o Fruta
853 Kcal. 33,34g Prot. 95,18g H.C. 40,61g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 26

Crema de Acelgas
Pisto Manchego
Pollo a la Pizzaiola
Bacalao a la Coruñesa
Patatas Fritas
Fruta Variada
786 Kcal. 32,29g Prot. 68,06g H.C. 40,66g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

THURSDAY 27

Sopa de Cocido
Repollo al Ajoarriero
Cocido Completo
Abadejo al Ajo
P. Lácteo o Fruta
771 Kcal. 35,96g Prot. 74,37g H.C. 36,75g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 28

Arroz Tres Delicias
Lombarda con Manzana
Merluza a la Romana
Estofado de Pavo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
887 Kcal. 42,53g Prot. 90,7g H.C. 45,92g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

MONDAY 31

Fideua de Verduras
Espinacas Rehogadas con patatas
Lacón al Horno
Bienmesabe
Verduras Dado
Fruta Variada
838 Kcal. 33,08g Prot. 95,02g H.C. 31,01g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

- LEYENDA**
- c - cacahuete
 - z - mostaza
 - a - apio
 - j - soja
 - t - altramuces
 - f - frutos de cáscara
 - r - crustáceos
 - s - sésamo
 - g - gluten
 - p - pescado
 - h - huevo
 - l - 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

NO LECTIVO


TUESDAY 4

Arroz al Horno
Filete de Merluza Empanado
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo
693 Kcal. 24,63g Prot. 72,24g H.C. 27,97g Lip.



WEDNESDAY 5

Judías Pintas Estofadas
Tortilla fr de Calabacín
Verduras Dado
Fruta Variada
779 Kcal. 33,74g Prot. 62,03g H.C. 39,34g Lip.




THURSDAY 6

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas Fritas
Postre Lácteo
600 Kcal. 25,15g Prot. 46,97g H.C. 32,98g Lip.

FRIDAY 7

Espirales al Ajillo
Palometa con Tomate
Zanahoria Baby
Fruta Variada
583 Kcal. 30,38g Prot. 70,36g H.C. 18,23g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo


SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo



MONDAY 10

Arroz con Tomate
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Variada
630 Kcal. 17,28g Prot. 72,71g H.C. 28,69g Lip.





TUESDAY 11

Crema de Brócoli
Bacalao en Salsa
Patatas Dado
Postre Lácteo
683 Kcal. 19,63g Prot. 63,16g H.C. 37,61g Lip.






WEDNESDAY 12

Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Fruta Variada
642 Kcal. 28,25g Prot. 65,23g H.C. 29,39g Lip.







THURSDAY 13

Macarrones Pomodoro
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
Postre Lácteo
723 Kcal. 32,31g Prot. 63,96g H.C. 36,42g Lip.

FRIDAY 14

Lentejas a la Burgalesa
Huevos a la Villaroy
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
671 Kcal. 25,42g Prot. 66,82g H.C. 30,95g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo




MONDAY 17

Patatas Estofadas
Abadejo a la Andaluza
Arroz Salteado
Fruta Variada
545 Kcal. 24,33g Prot. 60,14g H.C. 21,54g Lip.




TUESDAY 18

Alubias Blancas Guisadas
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Remolacha
Postre Lácteo
784 Kcal. 32,01g Prot. 57,83g H.C. 43,84g Lip.


WEDNESDAY 19

Sopa de Lluvia
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
554 Kcal. 25,38g Prot. 35,96g H.C. 24,74g Lip.





THURSDAY 20

Crema de Puerros y Zanahorias
Jamoncitos de Pollo al Chilindrón
Patatas Panadera
Postre Lácteo
525 Kcal. 15,48g Prot. 50,76g H.C. 22,75g Lip.



FRIDAY 21

Paella Mixta
Salmón a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada
684 Kcal. 33,13g Prot. 72,4g H.C. 29,49g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado





SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo






MONDAY 24

Lentejas Estofadas
Revuelto de J York de Pavo
Ensalada Verde
Fruta Variada
617 Kcal. 30,9g Prot. 56,6g H.C. 26,48g Lip.


TUESDAY 25

Pajaritas a la Española
Albóndigas Guisadas
Ensalada de Lechuga
Postre Lácteo
762 Kcal. 26,67g Prot. 76,15g H.C. 32,48g Lip.




WEDNESDAY 26

Crema de Acelgas
Pollo a la Pizzaiola
Patatas Fritas
Fruta Variada
629 Kcal. 25,83g Prot. 54,45g H.C. 32,52g Lip.



THURSDAY 27

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

FRIDAY 28

Arroz Tres Delicias
Merluza a la Romana
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
749 Kcal. 34,03g Prot. 80,57g H.C. 36,74g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado




SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

MONDAY 31

Fideua de Verduras
Lacón al Horno
Verduras Dado
Fruta Variada
670 Kcal. 26,48g Prot. 80,81g H.C. 24,81g Lip.



TUESDAY 1

Arroz con Lechuga
Lentejas Estofadas
Patatas Fritas
Fruta Variada
693 Kcal. 24,63g Prot. 72,24g H.C. 27,97g Lip.




WEDNESDAY 2

Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Fruta Variada
642 Kcal. 28,25g Prot. 65,23g H.C. 29,39g Lip.




THURSDAY 3

Macarrones Pomodoro
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
Postre Lácteo
723 Kcal. 32,31g Prot. 63,96g H.C. 36,42g Lip.

FRIDAY 4

Espirales al Ajillo
Palometa con Tomate
Zanahoria Baby
Fruta Variada
583 Kcal. 30,38g Prot. 70,36g H.C. 18,23g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

LEYENDA

c - cacahuete	t - altramuces	g - gluten
z - mostaza	f - frutos de cáscara	p - pescado
a - apio	r - crustáceos	h - huevo
j - soja	s - sésamo	l - leche
m - moluscos	o - sulfitos	x - puede contener trazas de varios alérgenos

Infantil

