

MONDAY 6

Lentejas con Chorizo
Crema de Acelgas y Zanah
Tortilla fr de Calabacín
Calamares en Salsa
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada
851 Kcal. 38,76g Prot. 73,68g H.C. 51,23g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

MONDAY 7

Lentejas con Chorizo
Crema de Acelgas y Zanah
Tortilla fr de Calabacín
Calamares en Salsa
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada
851 Kcal. 38,76g Prot. 73,68g H.C. 51,23g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

MONDAY 14
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

MONDAY 21
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

MONDAY 28

Arroz con Verduras
Trío de Verduras
Abadejo a la Meuniere
Filete Ruso
Verduritas Dado
Fruta Variada
765 Kcal. 32,42g Prot. 98,69g H.C. 29,6g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 1

Arroz con Tomate
Alcachofas Salteadas
Hamburguesa a la Plancha
Abadejo a la Toledana
Ensalada Verde
P. Lácteo o Fruta
763 Kcal. 26,17g Prot. 81,93g H.C. 35,45g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

TUESDAY 8

Macarrones Boloñesa
Espinacas Rehogadas
Contramuslo de Pollo al Ajillo
Bacalao a la Riojana
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta
781 Kcal. 37,98g Prot. 48,69g H.C. 47,16g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 15
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

TUESDAY 22

Coditos a la Napolitana
Guisantes Rehogados
Tortilla fr de Jamón York
Calamares en Salsa
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta
794 Kcal. 34,89g Prot. 87,9g H.C. 38,03g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 29

Lentejas Lionesas
Salteado Campestre
Tortilla Española
Bienmesabe
Ens de Lechuga y Tomate
P. Lácteo o Fruta
798 Kcal. 37,89g Prot. 80,24g H.C. 38,92g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 2

Crema de Judías Verdes
Brócoli Gratinado
Platija Enharinada
Blanqueta de Magro
Patatas Dado
Fruta Variada
768 Kcal. 31,41g Prot. 71,01g H.C. 37,66g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pavo

WEDNESDAY 9

Patatas Guisadas
Judías Verdes Salteadas
Merluza al Horno
Filete de Cerdo a la Pimienta
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
681 Kcal. 34g Prot. 70,81g H.C. 26,84g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 16
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

WEDNESDAY 23

Sopa de Cocido
Repollo al Pimentón
Cocido Madrileño
Palometa con Pimientos
Fruta Variada
772 Kcal. 32,62g Prot. 81,74g H.C. 34,56g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

WEDNESDAY 30

Crema de Calabacín
Coliflor Rehogada
Estofado de Pavo
Merluza a la Vasca
Patatas Fritas
Fruta Variada
753 Kcal. 28,77g Prot. 73,9g H.C. 35,71g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

THURSDAY 3

Patatas Estofadas
Menestra con Jamón
Ragout de Pollo
Merluza al Ajo
Arroz Salteado
P. Lácteo o Fruta
691 Kcal. 37,01g Prot. 71,15g H.C. 26,4g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 10

Crema Dubarry
Panaché de Verduras
Albóndigas en Salsa
Merluza en Salsa
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta
721 Kcal. 25,38g Prot. 68,19g H.C. 41,7g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

THURSDAY 17
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

THURSDAY 24

Paella Valenciana
Verduras a la Provenzal
Lomo a la Plancha
Platija a la Espalda
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta
767 Kcal. 38,28g Prot. 81,26g H.C. 31,11g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 31

VACACIONES DE
SEMANA SANTA

FRIDAY 4

Garbanzos Estofados
Salteado Campestre
Tortilla de Queso
Platija a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
774 Kcal. 37,11g Prot. 59,66g H.C. 39,75g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

FRIDAY 11
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

FRIDAY 18
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

FRIDAY 25

Crema de Verduras con Croutons
Espinacas Rehogadas
Bacalao Orly
Chuleta de Cerdo a la Plancha
Patatas Panadera
Fruta Variada
754 Kcal. 21,3g Prot. 83,08g H.C. 35,33g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo

FRIDAY 31
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- 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 Monday 6

TUESDAY 1
Arroz con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Verde
Postre Lácteo
610 Kcal. 20,94g Prot. 65,54g H.C. 28,36g Lip.

WEDNESDAY 2
Crema de Judías Verdes
Platija Enharinada
Patatas Dado
Fruta Variada
614 Kcal. 25,14g Prot. 56,8g H.C. 30,14g Lip.

THURSDAY 3
Patatas Estofadas
Ragout de Pollo
Arroz Salteado
Postre Lácteo
553 Kcal. 29,6g Prot. 56,93g H.C. 21,12g Lip.

FRIDAY 4
Garbanzos Estofados
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
619 Kcal. 29,7g Prot. 47,73g H.C. 31,8g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pavo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

MONDAY 7
Lentejas con Chorizo
Tortilla fr de Calabacín
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada
760 Kcal. 31,01g Prot. 58,93g H.C. 40,97g Lip.

TUESDAY 8
Macarrones Boloñesa
Contramuslo de Pollo al Ajillo
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo
625 Kcal. 30,38g Prot. 38,96g H.C. 37,73g Lip.

WEDNESDAY 9
Patatas Guisadas
Merluza al Horno
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
545 Kcal. 27,22g Prot. 56,65g H.C. 21,47g Lip.

THURSDAY 10
Crema Dubarry
Albóndigas en Salsa
Patatas Fritas
Postre Lácteo
657 Kcal. 20,64g Prot. 54,55g H.C. 33,37g Lip.

FRIDAY 11
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Huevo

MONDAY 14
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

TUESDAY 15
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

WEDNESDAY 16
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

THURSDAY 17
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

FRIDAY 18
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

MONDAY 21
VACACIONES DE
SEMANA SANTA

TUESDAY 22
Coditos a la Napolitana
Tortilla fr de Jamón York
Ensalada Mixta
Postre Lácteo
683 Kcal. 27,91g Prot. 70,33g H.C. 30,42g Lip.

WEDNESDAY 23
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Fruta Variada
618 Kcal. 26,1g Prot. 65,4g H.C. 27,65g Lip.

THURSDAY 24
Paella Valenciana
Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Postre Lácteo
613 Kcal. 30,63g Prot. 65,01g H.C. 24,88g Lip.

FRIDAY 25
Crema de Verduras con Croutons
Bacalao Orly
Patatas Panadera
Fruta Variada
603 Kcal. 17,05g Prot. 66,47g H.C. 28,26g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo

MONDAY 28
Arroz con Verduras
Abadejo a la Meuniere
Verduritas Dado
Fruta Variada
651 Kcal. 25,95g Prot. 78,95g H.C. 23,69g Lip.

TUESDAY 29
Lentejas Lionesas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Tomate
Postre Lácteo
688 Kcal. 30,32g Prot. 64,2g H.C. 31,14g Lip.

WEDNESDAY 30
Crema de Calabacín
Estofado de Pavo
Patatas Fritas
Fruta Variada
602 Kcal. 23,01g Prot. 59,12g H.C. 28,57g Lip.

Empty box for Thursday 31

Empty box for Friday 31

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🥜 - altramuces
- 🌾 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🍌 - mostaza
- 🥚 - frutos de cáscara
- 🥚 - huevo
- 🦀 - crustáceos
- 🥛 - leche
- 🌿 - apio
- 🌿 - soja
- 🌱 - sésamo
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Infantil

