

			THURSDAY 1	FRIDAY 2
			FESTIVO	FESTIVO
MONDAY 5	TUESDAY 6	WEDNESDAY 7	THURSDAY 8	FRIDAY 9
Macarrones Pomodoro Menestra de verduras Revuelto de Jamón y Queso Calamares a la romana Ensalada mixta Fruta Variada 780 Kcal. 33,98g Prot. 86,98g H.C. 36,76g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Lomo	Puré de La Huerta Espinacas Rehogadas Supremas de Merluza Magro a la Jardinera Patatas Asadas P. Lácteo o Fruta 712 Kcal. 23,84g Prot. 77,01g H.C. 34,82g Lip. SUGGESTED DINNER: Sopa y Pollo	Sopa de Cocido Repollo al Ajoarriero Cocido Completo Platija a la Toledana Fruta Variada 772 Kcal. 32,62g Prot. 81,74g H.C. 34,56g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	Arroz con Pollo Coliflor Rehogada Hamburguesa a la Plancha Merluza en Salsa Verde Ens de Lechuga y Maiz P. Lácteo o Fruta 851 Kcal. 39,04g Prot. 87,65g H.C. 45,12g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo	Crema de Guisantes Judías Verdes reh con Patatas Chuleta a la Riojana Abadejo al Horno Zanahoria Baby Fruta Variada 796 Kcal. 33,22g Prot. 63,21g H.C. 45,94g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado
MONDAY 12	TUESDAY 13	WEDNESDAY 14	THURSDAY 15	FRIDAY 16
Crema Hortelana Salteado Campestre Merluza en Salsa Lomo en Salsa Patatas Panadera Fruta Variada 773 Kcal. 34,47g Prot. 68,67g H.C. 37,76g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo	Patatas a la Riojana Lombarda con Manzana Pollo Asado Platija al Horno Verduritas Dado P. Lácteo o Fruta 783 Kcal. 21,44g Prot. 90,1g H.C. 36,61g Lip. SUGGESTED DINNER: Sopa y Pescado	Lentejas a la Burgalesa Calabacín al Queso Huevos a la Villaroy Bacalao al Horno Ens de Lechuga y Zanah Fruta Variada 708 Kcal. 30,37g Prot. 73,82g H.C. 30g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Lomo	FESTIVO	Arroz con Tomate Acelgas Cacereñas Escalopines en Salsa Merluza a la Espalda Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Variada 798 Kcal. 28,72g Prot. 92,76g H.C. 36,52g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado
MONDAY 19	TUESDAY 20	WEDNESDAY 21	THURSDAY 22	FRIDAY 23
Crema de Puerros y Zanah Panaché de Verduras Platija a la Andaluza Escalopines a la Plancha Arroz Salteado Fruta Variada 723 Kcal. 30,86g Prot. 70,97g H.C. 36,21g Lip. SUGGESTED DINNER: Sopa y Pollo	Alubias Blancas Guisadas Brócoli Rehogado Tortilla de Patata Merluza en Salsa Ens de Lechuga y Remolacha P. Lácteo o Fruta 979 Kcal. 40,02g Prot. 72,3g H.C. 54,8g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	Sopa de Lluvia Coliflor con Pimentón Cinta de Lomo a la Plancha Calamares en Salsa Americana Ens de Lechuga y Tomate Fruta Variada 643 Kcal. 28,65g Prot. 53,92g H.C. 25,03g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo	Puré de Judías Verdes Ensaladilla Rusa Jamoncitos de Pollo al Chilindrón Abadejo a la Mostaza Patatas Dado P. Lácteo o Fruta 615 Kcal. 22,1g Prot. 54,98g H.C. 28,72g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	Paella Valenciana Menestra Rehogada Filete de Rape en Salsa San Jacobo Ensalada Variada Fruta Variada 700 Kcal. 33,96g Prot. 94,01g H.C. 19,27g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Lomo
MONDAY 26	TUESDAY 27	WEDNESDAY 28	THURSDAY 29	FRIDAY 30
Lentejas Estofadas Verduras a la Provenzal Revuelto de Jamón York Bacalao a la Riojana Ensalada de Lechuga Fruta Variada 838 Kcal. 40,3g Prot. 73,17g H.C. 42,71g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	Pajaritas a la Española Gazpacho Merluza al Horno Filete Ruso Pisto P. Lácteo o Fruta 803 Kcal. 42,29g Prot. 76,04g H.C. 35,19g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Lomo	Crema Parmentier Guisantes con Jamón Pollo a la Pizzaiola Merluza a la Coruñesa Patatas Fritas Fruta Variada 679 Kcal. 32,06g Prot. 60,79g H.C. 31,6g Lip. SUGGESTED DINNER: Sopa y Huevo	Garbanzos Salteados Repollo Rehogado Albóndigas Guisadas Abadejo al Ajo Jardinera P. Lácteo o Fruta 824 Kcal. 36,31g Prot. 74,88g H.C. 39,51g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	Arroz a la Milanesa Ensalada Campera Palometa con Tomate Filete de Pollo a la Plancha Ens de Lechuga y Maiz Fruta Variada 825 Kcal. 44,91g Prot. 98,26g H.C. 26,22g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pollo

 - cacaohuete
 - mostaza
 - apio
 - soja
 - moluscos

 - altramuces
 - frutos de cáscara
 - crustáceos
 - sésamo
 - sulfitos

 - gluten
 - pescado
 - huevo
 - leche
 - puede contener trazas de varios

LEYENDA

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

Fruta Variada

MONDAY 5

Macarrones Pomodoro
Revuelto de Jamón y Queso
Ensalada mixta
Fruta Variada
666 Kcal. 27,19g Prot. 69,59g H.C. 29,41g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

MONDAY 12

Crema Hortelana
Merluza en Salsa
Patatas Panadera
Fruta Variada
619 Kcal. 27,57g Prot. 54,94g H.C. 30,22g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 19

Crema de Puerros y Zanah
Platija a la Andaluza
Arroz Salteado
Fruta Variada
602 Kcal. 24,7g Prot. 56,77g H.C. 28,97g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo

MONDAY 26

Lentejas Estofadas
Revuelto de Jamón York
Ensalada de Lechuga
Fruta Variada
699 Kcal. 32,24g Prot. 58,53g H.C. 34,16g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 6

Puré de La Huerta
Supremas de Merluza
Patatas Asadas
Postre Lácteo
584 Kcal. 19,08g Prot. 61,61g H.C. 27,86g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pollo

TUESDAY 13

Patatas a la Riojana
Pollo Asado
Verduritas Dado
Postre Lácteo
646 Kcal. 17,16g Prot. 72,14g H.C. 30,88g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Sopa y Pescado

TUESDAY 20

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.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 27

Pajaritas a la Española
Merluza al Horno
Pisto
Postre Lácteo
642 Kcal. 33,83g Prot. 60,84g H.C. 28,15g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 7

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



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 14

Lentejas a la Burgalesa
Huevos a la Villaroy
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada
601 Kcal. 24,31g Prot. 59,06g H.C. 24g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 21

Sopa de Lluvia
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada
543 Kcal. 22,93g Prot. 43,14g H.C. 20,02g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

WEDNESDAY 28

Crema Parmentier
Pollo a la Pizzaiola
Patatas Fritas
Fruta Variada
542 Kcal. 25,66g Prot. 48,63g H.C. 25,28g Lip.



SUGGESTED DINNER:

THURSDAY 1

FESTIVO

THURSDAY 8

Arroz con Pollo
Hamburguesa a la plancha
Ens de Lechuga y Maiz
Postre Lácteo
740 Kcal. 31,25g Prot. 70,12g H.C. 36,1g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 15

FESTIVO

THURSDAY 22

Puré de Judías Verdes
Jamoncitos de Pollo al Chilindrón
Patatas Dado
Postre Lácteo
562 Kcal. 17,68g Prot. 43,99g H.C. 22,98g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 29

Garbanzos Salteados
Albóndigas Guisadas
Jardinera
Postre Lácteo
707 Kcal. 29,05g Prot. 59,91g H.C. 31,6g Lip.



SUGGESTED DINNER:

FRIDAY 2

FESTIVO

FRIDAY 9

Crema de Guisantes
Chuleta a la Riojana
Zanahoria Baby
Fruta Variada
664 Kcal. 26,58g Prot. 50,56g H.C. 36,74g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 16

Arroz con Tomate
Escalopines en Salsa
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada
680 Kcal. 22,98g Prot. 74,2g H.C. 29,21g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 23

Paella Valenciana
Filete de Rape en Salsa
Ensalada Variada
Fruta Variada
560 Kcal. 27,18g Prot. 75,21g H.C. 15,41g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

FRIDAY 30

Arroz a la Milanesa
Palometa con Tomate
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada
660 Kcal. 35,93g Prot. 78,62g H.C. 20,97g Lip.



SUGGESTED DINNER:

LEYENDA

-  - cacahuate
-  - altramuzes
-  - gluten
-  - mostaza
-  - frutos de cáscara
-  - pescado
-  - apio
-  - crustáceos
-  - huevo
-  - soja
-  - sésamo
-  - leche
-  - moluscos
-  - sulfitos
-  - puede contener trazas de varios

Infantil