

MONDAY 2

Macarrones al Ajillo
Espinacas Reh con Patatas
Tortilla de Queso
Platija en salsa Blanca
Verduritas Dado
Fruta Variada



890 Kcal. 31,42 g Prot. 87,73g H.C. 43,54 g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Lomo

TUESDAY 3

Arroz con Tomate
Alcachofas Salteadas
Fil de Rape en Salsa
Contramuslo a la Plancha
Ensalada Verde
P. Lácteo o Fruta



764 Kcal. 32,03g Prot. 90,09g H.C. 29,53g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pollo

WEDNESDAY 4

Crema de Verduras
Brócoli Gratinado
Lomo a la Plancha
Bienmesabe
Patatas Dado
Fruta Variada



724 Kcal. 28,89g Prot. 60,63g H.C. 38,66g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Hummus y Pescado

THURSDAY 5

Judías Blancas Guisadas
Ensalada Alemana
Hamburguesa a la Plancha
Abadejo a la Toledana
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta



826 Kcal. 32,29g Prot. 55,17g H.C. 46,23g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Huevo

FRIDAY 6

Patatas Guisadas
Gazpacho
Ragout de Pollo
Merluza al Ajo
Arroz Salteado
Fruta Variada



706 Kcal. 34,04g Prot. 81,18g H.C. 24,24g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

MONDAY 9

Vichyssoise
Panache de Verduras
Albóndigas en Salsa
Abadejo al Limón
Patatas Fritas
Fruta Variada



737 Kcal. 22,72g Prot. 78,76g H.C. 39,55g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

TUESDAY 10

Garbanzos Castellanos
Crema de Acelgas y Zanah
Tortilla fr de Calabacín
Bacalao a la Vizcaína
Ensalada de Lechuga
P. Lácteo o Fruta



845 Kcal. 38,17g Prot. 61,9g H.C. 57,12g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Lomo

WEDNESDAY 11

Judías Verdes Salteadas
Ensalada Campera
Contramuslo al Ajillo
Platija a la Plancha
Calabacín al Horno
Fruta Variada



759 Kcal. 33,15g Prot. 66,95g H.C. 37,4g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

THURSDAY 12

Coditos a la Boloñesa
Coliflor con Pimentón
Merluza a la Riojana
Fritura Variada
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta



689 Kcal. 40,25g Prot. 58,43g H.C. 31,08g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pavo

FRIDAY 13

Paella Valenciana
Salmorejo
Escalopines en Salsa
Calamares en Salsa
Ensalada del Chef
Fruta Variada



852 Kcal. 39,39g Prot. 95,98g H.C. 32,62g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Huevo

MONDAY 16

Lentejas Lionesas
Menestra Rehogada
Tortilla fr de Jamón York
Merluza al Horno
Ensalada Mixta
Fruta Variada



725 Kcal. 42,26g Prot. 66,31g H.C. 28,78g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Ternera

TUESDAY 17

Crema de Verduras
Salteado Campestre
Bacalao Orly
Escalopines a la Naranja
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta



749 Kcal. 21,07g Prot. 82,12g H.C. 35,28g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Hummus y Pollo

WEDNESDAY 18

Arroz al Horno
Verduras a la Provenzal
Lomo en Salsa
Platija a la Espalda
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada



746 Kcal. 38,02g Prot. 79,33g H.C. 41,01g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

THURSDAY 19

Espirales con Tomate
Gazpacho
Filete de Pollo a la Plancha
Merluza en Salsa
Ensalada del Chef
P. Lácteo o Fruta



817 Kcal. 43,04g Prot. 66,68g H.C. 38,11g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Huevo

FRIDAY 20

COMIDA ESPECIAL

FIN DE CURSO

Fruta Variada

Kcal. g Prot. g H.C. g Lip.

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

MONDAY 23

VACACIONES DE

VERANO

TUESDAY 24

VACACIONES DE

VERANO

WEDNESDAY 25

VACACIONES DE

VERANO

THURSDAY 26

VACACIONES DE

VERANO

FRIDAY 27

VACACIONES DE

VERANO

MONDAY 30

VACACIONES DE

VERANO

- cacahuete
 - 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

MONDAY 2

Macarrones al Ajillo
Tortilla de Queso
Verduras Dado
Fruta Variada
712 Kcal. 25,14g Prot. 70,19g H.C. 34,83g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

TUESDAY 3

Arroz con Tomate
Fil de Rape en Salsa
Ensalada Verde
Postre Lácteo
611 Kcal. 25,63g Prot. 72,07g H.C. 23,62g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

WEDNESDAY 4

Crema de Verduras
Lomo a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Variada
579 Kcal. 23,11g Prot. 48,51g H.C. 30,93g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pescado

THURSDAY 5

Judías Blancas Guisadas
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Postre Lácteo
661 Kcal. 31,43g Prot. 44,13g H.C. 36,99g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 6

Patatas Guisadas
Ragout de Pollo
Arroz Salteado
Fruta Variada
565 Kcal. 27,22g Prot. 64,96g H.C. 19,39g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 9

Vichyssoise
Albóndigas en Salsa
Patatas Fritas
Fruta Variada
670 Kcal. 18,17g Prot. 63,01g H.C. 31,65g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 10

Garbanzos Castellanos
Tortilla fr de Calabacín
Ensalada de Lechuga
Postre Lácteo
756 Kcal. 30,54g Prot. 49,52g H.C. 45,69g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 11

Judías Verdes Salteadas
Contramuslo de Pollo al Ajillo
Calabacín al Horno
Fruta Variada
608 Kcal. 26,51g Prot. 53,56g H.C. 29,93g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 12

Coditos a la Boloñesa
Merluza a la Riojana
Verduras Dado
Postre Lácteo
551 Kcal. 32,2g Prot. 46,75g H.C. 24,87g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

FRIDAY 13

Paella Valenciana
Escalopines en Salsa
Ensalada del Chef
Fruta Variada
682 Kcal. 31,51g Prot. 76,8g H.C. 26,1g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 16

Lentejas Lionesas
Tortilla fr de Jamón York
Ensalada Mixta
Fruta Variada
580 Kcal. 33,8g Prot. 53,06g H.C. 23,03g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

TUESDAY 17

Crema de Verduras
Bacalao Orly
Patatas Panadera
Postre Lácteo
600 Kcal. 16,86g Prot. 65,71g H.C. 28,22g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pollo

WEDNESDAY 18

Arroz al Horno
Lomo en Salsa
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada
677 Kcal. 30,41g Prot. 63,46g H.C. 32,8g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 19

Espirales con Tomate
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada del Chef
Postre Lácteo
653 Kcal. 34,43g Prot. 53,35g H.C. 30,48g Lip.



SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 20

COMIDA ESPECIAL
FIN DE CURSO
Fruta Variada
Kcal. g Prot. g H.C. g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 23

VACACIONES DE
VERANO

TUESDAY 24

VACACIONES DE
VERANO

WEDNESDAY 25

VACACIONES DE
VERANO

THURSDAY 26

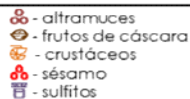
VACACIONES DE
VERANO

FRIDAY 27

VACACIONES DE
VERANO

MONDAY 30

VACACIONES DE
VERANO



LEYENDA

Infantil