

		WEDNESDAY 1 Patatas con Magro Brócoli Rehogado Merluza a la Plancha Estofado de Pavo Ens de Lechuga y Zanah Yogur o Fruta, Pan 675 Kcal. 37,48g Prot. 63,65g H.C. 22,85g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Ternera	THURSDAY 2 Crema de Coliflor Menestra de Verduras Contramuslo al Ajillo Abadejo en Salsa Verde Patatas Fritas Fruta Temporada, Pan Integral 787 Kcal. 29,14g Prot. 62,88g H.C. 44,19g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Huevo	FRIDAY 3 Judías Blancas Estofadas Ensaladilla Rusa Escalopines a la Plancha Huevos Revueltos Ens de Lechuga y Remolacha Fruta Temporada y Pan 824 Kcal. 45,85g Prot. 68,32g H.C. 36,13g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado
MONDAY 6 Crema de Puerros Coliflor con Pimentón Palometa con Tomate Hamburguesa a la Plancha Patatas Fritas Fruta Temporada y Pan 721 Kcal. 35,45g Prot. 69,6g H.C. 31,56g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Huevo	TUESDAY 7 Lentejas a la Madrileña Ensalada Campera Tortilla de Queso Bacalao a la Riojana Ens de Lechuga y Maíz Fruta Temporada, Pan Integral 889 Kcal. 44,28g Prot. 72,55g H.C. 43,42g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	WEDNESDAY 8 Arroz con Verduras Salteado Campesino Atún al Horno Chuleta de Cerdo a la plancha Ens de Lechuga y Cebolla Yogur o Fruta, Pan 896 Kcal. 40,15g Prot. 54,19g H.C. 45,34g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pavo	THURSDAY 9 Judías Verdes Rehogadas Crema de Calabacín Pollo al Curry Platija a la Plancha Puré de Patata Fruta Temporada, Pan Integral 723 Kcal. 32,33g Prot. 70,03g H.C. 32,82g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	FRIDAY 10 Sopa de Cocido Repollo Rehogado Cocido Completo Abadejo a la Vizcaína Fruta Temporada y Pan 774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo
MONDAY 13 NO LECTIVO	TUESDAY 14 Canelones Gratinados Acelgas Cacereñas Tortilla fr de Calabacín Platija a la Norteña Ensalada Mixta Fruta Temporada, Pan Integral 861 Kcal. 31,17g Prot. 60,62g H.C. 52,07g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pollo	WEDNESDAY 15 Crema de Calabaza Espinacas Rehogadas Cinta de Lomo a la Plancha Bacalao a la Coruñesa Patatas Panadera Yogur o Fruta, Pan 690 Kcal. 33,24g Prot. 60,76g H.C. 33,03g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Pescado	THURSDAY 16 Arroz Tres Delicias Alcachofas Ajo Merluza a la Plancha Ragout de Pavo Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Temporada, Pan Integral 778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo	FRIDAY 17 Judías Pintas Estofadas Pisto Manchego Jamoncitos de Pollo Asados Abadejo en Salsa Blanca Ens de Lechuga y Tomate Fruta Temporada y Pan 833 Kcal. 43,59g Prot. 77,78g H.C. 32,41g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado
MONDAY 20 Menestra Rehogada Crema de Verduras Albóndigas con Tomate Merluza a la Plancha Patatas Dado Fruta Temporada y Pan 856 Kcal. 24,71g Prot. 70,66g H.C. 43,63g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	TUESDAY 21 Arroz con Pollo y Verduras Lombarda con Manzana Revuelto de Atún Calamares en Salsa Ensalada Mixta Fruta Temporada, Pan Integral 892 Kcal. 36,79g Prot. 90,82g H.C. 44,57g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pollo	WEDNESDAY 22 Crema de Calabacín Panaché de Verduras Garbanzos Salteados Palometa a la Bilbaína Ens de Lechuga y Tomate Yogur o Fruta, Pan 646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	THURSDAY 23 Macarrones Integrales Amatriciana Verduras a la Provenzal Merluza Empanada Magro a la Jardinera Ensalada verde Fruta Temporada, Pan Integral 869 Kcal. 29,29g Prot. 98,26g H.C. 46,85g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Lomo	FRIDAY 24 Alubias Guisadas Parrillada de Verduras Filete de Pollo a la Plancha Abadejo a la Toledana Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada y Pan 799 Kcal. 41,36g Prot. 62,77g H.C. 38,7g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo
MONDAY 27 Arroz con Verduras Habitas Rehogadas Lomo a la Plancha Bacalao al Pil-Pil Ensalada Mixta Fruta Temporada y Pan 741 Kcal. 31,18g Prot. 94g H.C. 24,93g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	TUESDAY 28 Patatas Estofadas Judías Verdes con Jamón Merluza a la Andaluza Filete de Pollo a la Plancha Ens de Lechuga y Maíz Fruta Temporada, Pan Integral 802 Kcal. 36,49g Prot. 79,12g H.C. 35,13g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pavo	WEDNESDAY 29 Lentejas con Verduras Pisto Bilbaíno Tortilla de Patata Palometa al Limón Ens de Lechuga y Cebolla Yogur o Fruta, Pan 890 Kcal. 38,03g Prot. 80,36g H.C. 42,6g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Lomo	THURSDAY 30 Crema de Zanahorias Guisantes al Ajo Pollo Asado Bienmesabe Patatas Panadera Fruta Temporada, Pan Integral 656 Kcal. 25,81g Prot. 67,4g H.C. 28,94g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Pescado	FRIDAY 31 Sopa de Lluvia Berenjena al Horno Hamburguesa a la Plancha Platija en Salsa Ens de Lechuga y Maíz Fruta Temporada y Pan 700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo

- cacahuete	- altramuces	- gluten
- mostaza	- frutos de cáscara	- pescado
- apio	- crustáceos	- huevo
- soja	- sésamo	- leche
- moluscos	- sulfitos	- 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

WEDNESDAY 1
Patatas con Magro
Merluza a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Yogur o Fruta, Pan
539 Kcal. 29,99g Prot. 50,92g H.C. 22,58g Lip.

THURSDAY 2
Crema de Coliflor
Contramuslo al Ajillo
Patatas Fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral**
629 Kcal. 23,3g Prot. 50,31g H.C. 35,36g Lip.

FRIDAY 3
Judías Blancas Estofadas
Escalopines a la Plancha
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada y Pan
659 Kcal. 36,68g Prot. 54,66g H.C. 28,91g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Ternera

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 6
Crema de Puerros
Merluza con Tomate
Patatas Fritas
Fruta Temporada y Pan
577 Kcal. 27,55g Prot. 55,69g H.C. 25,25g Lip.

TUESDAY 7
Lentejas a la Madrileña
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, **Pan Integral**
719 Kcal. 35,44g Prot. 58,04g H.C. 34,98g Lip.

WEDNESDAY 8
Arroz con Verduras
Merluza al Horno
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan
733 Kcal. 32,12g Prot. 67,35g H.C. 36,27g Lip.

THURSDAY 9
Judías Verdes Rehogadas
Pollo al Curry
Puré de Patata
Fruta Temporada, **Pan Integral**
578 Kcal. 25,86g Prot. 56,03g H.C. 26,27g Lip.

FRIDAY 10
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada y Pan
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 13
NO LECTIVO

TUESDAY 14
Canelones Gratinados
Tortilla fr de Calabacín
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, **Pan Integral**
689 Kcal. 24,93g Prot. 48,51g H.C. 41,65g Lip.

WEDNESDAY 15
Crema de Calabaza
Cinta de Lomo a la Plancha
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan
522 Kcal. 26,59g Prot. 48,62g H.C. 26,44g Lip.

THURSDAY 16
Arroz Tres Delicias
Merluza a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, **Pan Integral**
623 Kcal. 30,83g Prot. 77,91g H.C. 19,14g Lip.

FRIDAY 17
Judías Pintas Estofadas
jamoncitos de Pollo Asados
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada y Pan
667 Kcal. 34,88g Prot. 62,23g H.C. 25,92g Lip.

SUGGESTED DINNER:

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 20
Menestra Rehogada
Albóndigas con Tomate
Patatas Dado
Fruta Temporada y Pan
685 Kcal. 19,76g Prot. 56,53g H.C. 34,91g Lip.

TUESDAY 21
Arroz con Pollo y Verduras
Revuelto de Atún
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, **Pan Integral**
745 Kcal. 29,43g Prot. 72,68g H.C. 35,66g Lip.

WEDNESDAY 22
Crema de Calabacín
Garbanzos Salteados
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan
517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.

THURSDAY 23
Macarrones Integrales Amatriciana
Merluza Empanada
Ensalada verde
Fruta Temporada, **Pan Integral**
767 Kcal. 23,43g Prot. 78,61g H.C. 37,49g Lip.

FRIDAY 24
Alubias Guisadas
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada y Pan
640 Kcal. 33,08g Prot. 50,22g H.C. 30,97g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 27
Arroz con Verduras
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada y Pan
593 Kcal. 24,93g Prot. 75,21g H.C. 19,94g Lip.

TUESDAY 28
Patatas Estofadas
Merluza a la Andaluza
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, **Pan Integral**
642 Kcal. 29,21g Prot. 63,3g H.C. 28,11g Lip.

WEDNESDAY 29
Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan
715 Kcal. 30,43g Prot. 64,28g H.C. 34,08g Lip.

THURSDAY 30
Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
Fruta Temporada, **Pan Integral**
525 Kcal. 20,65g Prot. 53,9g H.C. 23,15g Lip.

FRIDAY 31
Sopa de Lluvia
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada y Pan
560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.

SUGGESTED DINNER:

SUGGESTED DINNER:

SUGGESTED DINNER:

SUGGESTED DINNER:

SUGGESTED DINNER:

Verdura y Pescado

Verdura y Pavo

LEYENDA

-  - cacahuete
-  - mostaza
-  - apio
-  - soja
-  - moluscos
-  - altramuces
-  - frutos de cáscara
-  - crustáceos
-  - sésamo
-  - sulfitos

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

Infantil