

MONDAY 3 NO LECTIVO	TUESDAY 4 Lentejas Estofadas ⚠️ Espinacas Rehogadas 🍌 🍌 Tortilla de Queso 🐟 🍌 Bacalao a la Riojana 🐟 🍌 Lechuga, Tomate y Zanah 🍌 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 890 Kcal. 33,93g Prot. 91,9g H.C. 41,88g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	WEDNESDAY 5 Paella Valenciana Menestra con Jamón 🐟 🍌 Abadejo a la Molinera 🐟 🍌 Lomo a la Plancha 🍌 Ensalada Mixta 🍌 Yogur o Fruta, Pan 🍌 854 Kcal. 38,58g Prot. 77,97g H.C. 39,92g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pavo	THURSDAY 6 Crema de Verduras 🍌 Coliflor con Mahonesa 🍌 Pollo a la Pizzaiola 🐟 🍌 Merluza a la Plancha 🐟 🍌 Patatas fritas 🍌 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 792 Kcal. 32,35g Prot. 96,02g H.C. 40,73g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Huevo	FRIDAY 7 Sopa de Cocido 🍌 Repollo con Pimentón 🍌 Cocido Completo 🐟 Platija al Horno 🐟 Fruta Temporada y Pan 🍌 774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado
MONDAY 10 NO LECTIVO	TUESDAY 11 Arroz con Verduras Judías Verdes con Patatas 🍌 Huevos Revueltos 🍌 Bienmesabe 🐟 🍌 Lechuga, Tomate y Maíz 🍌 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 768 Kcal. 37,47g Prot. 63,79g H.C. 36,15g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Lomo	WEDNESDAY 12 Alubias Blancas Guisadas Panaché de Verduras Pollo al Chilindrón 🐟 Abadejo al Horno 🐟 Patatas Panadera 🍌 Fruta Temporada y Pan 🍌 770 Kcal. 26,63g Prot. 67,76g H.C. 39,81g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Pescado	THURSDAY 13 Sopa de Estrellas 🍌 Pisto Manchego 🍌 Bacalao con Tomate 🐟 Chuleta de Cerdo a la Plancha 🍌 Lechuga, Tomate y Zanah 🍌 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 640 Kcal. 29,51g Prot. 63,84g H.C. 19,43g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo	FRIDAY 14 Patatas Estofadas 🍌 Brócoli al Queso 🍌 Albóndigas Guisadas ⚠️ 🍌 Palometa a la Plancha 🐟 Verduritas Dado 🍌 Fruta Temporada y Pan 🍌 784 Kcal. 31,92g Prot. 77,01g H.C. 31,1g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado
MONDAY 17 Crema de Calabacín y Quesito 🍌 Lombarda Rehogada 🐟 Salmón al Horno 🐟 Escalopines a la Plancha Patatas Dado 🍌 Fruta Temporada y Pan 🍌 762 Kcal. 39,54g Prot. 50,53g H.C. 43,03g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Pollo	TUESDAY 18 Macarrones Integrales Boloñesa 🍌 Salteado de la Huerta 🍌 Tortilla Francesa 🍌 Calamares en su Tinta 🍌 Ens de Lechuga y Zanah 🍌 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 857 Kcal. 35,04g Prot. 79,96g H.C. 40,74g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	WEDNESDAY 19 Judías Verdes Rehogadas Crema de Zanahorias ⚠️ Lentejas a la Madrileña 🐟 Platija al Ajo 🍌 Ensalada del Chef 🍌 Yogur o Fruta, Pan 🍌 753 Kcal. 33,09g Prot. 79,84g H.C. 28,66g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Lomo	THURSDAY 20 Arroz con Tomate Habitas Salteadas Filete de Pollo a la Plancha 🐟 Merluza a la Meuniere 🐟 Ensalada Mixta 🍌 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 771 Kcal. 28,44g Prot. 90,42g H.C. 31,18g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	FRIDAY 21 Judías Pintas Estofadas 🍌 Ensaladilla Rusa 🍌 Lomo a la Plancha 🐟 Bacalao al Pil-Pil 🐟 Calabacín al Horno 🍌 Fruta Temporada y Pan 🍌 772 Kcal. 48,32g Prot. 68,4g H.C. 29,02g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo
MONDAY 24 Espirales con Chorizo 🍌 Guisantes al Ajo 🍌 Tortilla fr de Calabacín 🍌 Platija en Salsa Verde 🐟 Lechuga, Tomate y Maíz 🍌 Fruta Temporada y Pan 🍌 826 Kcal. 37,48g Prot. 76,52g H.C. 57,41g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	TUESDAY 25 Patatas guisadas con Magro Salteado Campestre 🐟 Merluza con Mahonesa 🐟 Filete de Pollo a la Plancha Verduritas Dado Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 754 Kcal. 34,73g Prot. 74,33g H.C. 32,74g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Lomo	WEDNESDAY 26 Sopa de Cocido 🍌 Repollo Rehogado 🍌 Cocido Completo 🍌 Bacalao al Horno 🐟 Yogur o Fruta, Pan 🍌 781 Kcal. 33,15g Prot. 81,2g H.C. 35,25g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	THURSDAY 27 Crema de Calabaza Acelgas Calaceñas Pollo Asado 🐟 Abadejo en Salsa 🐟 Patatas Fritas 🍌 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 605 Kcal. 21,54g Prot. 71,57g H.C. 24,47g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Huevo	FRIDAY 28 Arroz a la Milanesa Alcachofas Salteadas 🐟 Merluza al Limón 🐟 Lomo a la Plancha 🍌 Ens de Lechuga y Zanah 🍌 Fruta Temporada y Pan 🍌 789 Kcal. 34,13g Prot. 94,92g H.C. 37,43g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pollo

LEYENDA

🌰 - cacahuate	🥥 - altramuces	🍌 - gluten
🍯 - mostaza	🥥 - frutos de cáscara	🐟 - pescado
🌿 - apio	🦀 - crustáceos	🍌 - huevo
🌱 - soja	🌱 - sésamo	🥛 - leche
🐚 - moluscos	🧄 - sulfitos	⚠️ - puede contener trazas de varios

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

Paella Mixta
Tortilla de Queso
Lechuga, Tomate y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**

712 Kcal. 27,14g Prot. 73,52g H.C. 33,49g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 5

Patatas con Costillas
Abadejo a la Molinera
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan

683 Kcal. 30,86g Prot. 62,38g H.C. 31,94g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

THURSDAY 6

Crema de Verduras
Pollo a la Pizzaiola
Patatas fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral**

634 Kcal. 25,88g Prot. 55,23g H.C. 32,58g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Huevo

FRIDAY 7

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Fruta Temporada y Pan

619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 10

NO LECTIVO

TUESDAY 11

Arroz con Verduras
Huevos Revueltos
Lechuga, Tomate y Maíz
Fruta Temporada, **Pan Integral**

614 Kcal. 29,97g Prot. 51,04g H.C. 28,92g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 12

Alubias Blancas Guisadas
Pollo al Chilindrón
Patatas Panadera
Fruta Temporada y Pan

616 Kcal. 23,71g Prot. 54,21g H.C. 31,85g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Pescado

THURSDAY 13

Sopa de Estrellas
Bacalao con Tomate
Lechuga, Tomate y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**

532 Kcal. 23,61g Prot. 51,08g H.C. 15,55g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 14

Guisantes Rehogados
Albóndigas Guisadas
Verduritas Dado
Fruta Temporada y Pan

642 Kcal. 25,53g Prot. 61,62g H.C. 24,88g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 17

Crema de Calabacín y Quesito
Salmón al Horno
Patatas Dado
Fruta Temporada y Pan

610 Kcal. 31,64g Prot. 40,43g H.C. 34,42g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Pollo

TUESDAY 18

Macarrones Integrales Boloñesa
Tortilla Francesa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**

685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

WEDNESDAY 19

Judías Verdes Rehogadas
Lentejas a la Madrileña
Ensalada del Chef
Yogur o Fruta, Pan

603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

THURSDAY 20

Arroz con Tomate
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, **Pan Integral**

617 Kcal. 22,74g Prot. 72,35g H.C. 24,94g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 21

Judías Pintas Estofadas
Lomo a la Plancha
Calabacín Salteado
Fruta Temporada y Pan

618 Kcal. 38,64g Prot. 54,72g H.C. 23,22g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

MONDAY 24

Espirales con Chorizo
Tortilla fr de Calabacín
Lechuga, Tomate y Maíz
Fruta Temporada y Pan

759 Kcal. 29,98g Prot. 61,22g H.C. 45,92g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

TUESDAY 25

Patatas guisadas con Magro
Merluza con Mahonesa
Verduritas Dado
Fruta Temporada, **Pan Integral**

603 Kcal. 27,78g Prot. 59,48g H.C. 26,2g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 26

Sopa de Cocido
Cocido Completo

Yogur o Fruta, Pan

625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 27

Crema de Calabaza
Roti de Pavo
Puré de Patata
Fruta Temporada, **Pan Integral**

526 Kcal. 17,23g Prot. 57,27g H.C. 19,58g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Legumbre y Huevo

FRIDAY 28

Arroz a la Milanesa
Merluza a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada y Pan

671 Kcal. 27,31g Prot. 75,95g H.C. 29,94g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

LEYENDA

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

Infantil