

			THURSDAY 1 VACACIONES DE NAVIDAD	FRIDAY 2 VACACIONES DE NAVIDAD
MONDAY 5 VACACIONES DE NAVIDAD	TUESDAY 6 VACACIONES DE NAVIDAD	WEDNESDAY 7 NO LECTIVO	THURSDAY 8 Menestra de verduras Calabacín al Queso Albóndigas con tomate Platija a la plancha Patatas dado Fruta Temporada, Pan Integral 723 Kcal. 32,33g Prot. 70,03g H.C. 32,82g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Pescado	FRIDAY 9 Sopa de cocido con fideos integ  Repollo Rehogado Cocido Completo Merluza a la plancha  Zanahoria baby Fruta Temporada y Pan 774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo
MONDAY 12 Judías verdes rehogadas Ensaladilla rusa hamburguesa ternera plancha Huevos revueltos Calabaza asada al romero Fruta Temporada y Pan 700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip. SUGGESTED DINNER: Arroz y Pescado	TUESDAY 13 Espirales integrales con verdura  Lombarda con manzana Salmón a la plancha  Chuleta de cerdo a la plancha Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada, Pan Integral 861 Kcal. 31,17g Prot. 60,62g H.C. 52,07g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pollo	WEDNESDAY 14 Crema de calabacín Espinacas rehogadas Jamoncitos de pollo al ajillo Palometa a la plancha  Patatas Panadera Yogur o Fruta, Pan 690 Kcal. 33,24g Prot. 60,76g H.C. 33,03g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y cerdo	THURSDAY 15 Arroz ecológico tres delicias  alcachofas al ajo Merluza a la Vasca Escalopines a la plancha 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 16 Judías Pintas Estofadas Pisto Manchego Tortilla fr de calabacín Abadejo rebozado Ens de tomate y maíz Fruta Temporada y Pan 833 Kcal. 43,59g Prot. 77,78g H.C. 32,41g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado
MONDAY 19 Brócoli rehogado Crema de verduras Magro a la jardinera Merluza plancha finas hierbas  Patatas asadas Fruta Temporada y Pan 856 Kcal. 24,71g Prot. 70,66g H.C. 43,63g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Pescado	TUESDAY 20 Arroz con Pollo y Verduras Acelgas rehogadas Huevos revueltos Gallineta al limón  Ens de lechuga y remolacha Fruta Temporada, Pan Integral 892 Kcal. 36,79g Prot. 90,82g H.C. 44,57g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	WEDNESDAY 21 Crema de zanahorias Panaché de Verduras Cuscús c/garbanzos, verduras, po  Platija al horno  Ens de Lechuga y Cebolla Yogur o Fruta, Pan 646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y huevo	THURSDAY 22 Macarrones Integrales Amatric  Verduras a la Provenzal Supremas de Merluza  Pavo al ajillo Ens de lechuga y tomate Fruta Temporada, Pan Integral 869 Kcal. 29,29g Prot. 98,26g H.C. 46,85g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y pavo	FRIDAY 23 Judías blancas ecológicas guisac Parrillada de Verduras Filete de Pollo a la Plancha Tortilla fr de Jamón York Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada y Pan 799 Kcal. 41,36g Prot. 62,77g H.C. 38,7g Lip. SUGGESTED DINNER: Arroz y Huevo
MONDAY 26 Arroz integral con verduras Habitas Rehogadas Cinta de lomo a la plancha Bacalao al Pil-Pil Lechuga, Tomate y Maíz Fruta Temporada y Pan 741 Kcal. 31,18g Prot. 94g H.C. 24,93g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y huevo	TUESDAY 27 Patatas Estofadas Judías Verdes con Jamón Abadejo a la Andaluza  Filete de Pollo a la Plancha Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada, Pan Integral 802 Kcal. 36,49g Prot. 79,12g H.C. 35,13g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pavo	WEDNESDAY 28 Lentejas ecológicas con verdura  Pisto Bilbaíno Tortilla de queso Merluza a la vizcaína Ensalada de tomate Yogur o Fruta, Pan 890 Kcal. 38,03g Prot. 80,36g H.C. 42,6g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Lomo	THURSDAY 29 Espaguetis con tomate Guisantes salteados Bonito encebollado Escalopines a la plancha Zanahoria baby Fruta Temporada, Pan Integral 656 Kcal. 25,81g Prot. 67,4g H.C. 28,94g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y huevo	FRIDAY 30 Coliflor al ajillo Berenjenas asadas Pollo a la cazadora Tortilla de patata 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 pescado

 - 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

			THURSDAY 1 VACACIONES DE NAVIDAD	FRIDAY 2 VACACIONES DE NAVIDAD
MONDAY 5 VACACIONES DE NAVIDAD	TUESDAY 6 VACACIONES DE NAVIDAD	WEDNESDAY 7 NO LECTIVO	THURSDAY 8 Menestra de verduras Albóndigas con tomate Patatas dado Fruta Temporada, Pan Integral 578 Kcal. 25,86g Prot. 56,03g H.C. 26,27g Lip.	FRIDAY 9 Sopa de cocido con fideos integ. Cocido Completo Zanahoria baby Fruta Temporada y Pan 619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.
			SUGGESTED DINNER: Legumbre y Pescado	SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo
MONDAY 12 Judías verdes rehogadas hamburguesa ternera plancha Calabaza asada al romero Fruta Temporada y Pan 560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.	TUESDAY 13 Espirales integrales con verdura Salmón a la plancha Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada, Pan Integral 689 Kcal. 24,93g Prot. 48,51g H.C. 41,65g Lip.	WEDNESDAY 14 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas Panadera Yogur o Fruta, Pan 522 Kcal. 26,59g Prot. 48,62g H.C. 26,44g Lip.	THURSDAY 15 Arroz ecológico tres delicias Merluza a la Vasca Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Temporada, Pan Integral 623 Kcal. 30,83g Prot. 77,91g H.C. 19,14g Lip.	FRIDAY 16 Judías Pintas Estofadas Tortilla fr de calabacín Ens de tomate y maíz Fruta Temporada y Pan 667 Kcal. 34,88g Prot. 62,23g H.C. 25,92g Lip.
SUGGESTED DINNER: Arroz y Pescado	SUGGESTED DINNER: Verdura y Pollo	SUGGESTED DINNER: Legumbre y cerdo	SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo	SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado
MONDAY 19 Brócoli rehogado Magro a la jardinera Patatas asadas Fruta Temporada y Pan 685 Kcal. 19,76g Prot. 56,53g H.C. 34,91g Lip.	TUESDAY 20 Arroz con Pollo y Verduras Huevos revueltos Ens de lechuga y remolacha Fruta Temporada, Pan Integral 745 Kcal. 29,43g Prot. 72,68g H.C. 35,66g Lip.	WEDNESDAY 21 Crema de zanahorias Cuscús c/garbanzos,verduras,po Ens de Lechuga y Cebolla Yogur o Fruta, Pan 517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip.	THURSDAY 22 Macarrones Integrales Amatrici Supremas de Merluza Ens de lechuga y tomate Fruta Temporada, Pan Integral 767 Kcal. 23,43g Prot. 78,61g H.C. 37,49g Lip.	FRIDAY 23 Judías blancas ecológicas guisad 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: Legumbre y Pescado	SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	SUGGESTED DINNER: Verdura y huevo	SUGGESTED DINNER: Verdura y pavo	SUGGESTED DINNER: Arroz y Huevo
MONDAY 26 Arroz integral con verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga, Tomate y Maíz Fruta Temporada y Pan 593 Kcal. 24,93g Prot. 75,21g H.C. 19,94g Lip.	TUESDAY 27 Patatas Estofadas Abadejo a la Andaluza Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada, Pan Integral 642 Kcal. 29,21g Prot. 63,3g H.C. 28,11g Lip.	WEDNESDAY 28 Lentejas ecológicas con verdura Tortilla de queso Ensalada de tomate Yogur o Fruta, Pan 715 Kcal. 30,43g Prot. 64,28g H.C. 34,08g Lip.	THURSDAY 29 Espaguetis con tomate Bonito encebollado Zanahoria baby Fruta Temporada, Pan Integral 525 Kcal. 20,65g Prot. 53,9g H.C. 23,15g Lip.	FRIDAY 30 Coliflor al ajillo Pollo a la cazadora Ens de Lechuga y Maíz Fruta Temporada y Pan 560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip.
SUGGESTED DINNER: Legumbre y huevo	SUGGESTED DINNER: Verdura y Pavo	SUGGESTED DINNER:	SUGGESTED DINNER:	SUGGESTED DINNER:

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

Infantil