

|                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MONDAY 2</b><br>Brócoli con bechamel<br>Crema de zanahorias<br>Hamburguesa de ternera a la plancha<br>Palometa al horno<br>Cous cous<br>Fruta Temporada y Pan<br>717 Kcal. 40 g Prot. 60g H.C. 33 g Lip.<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y pescado                  | <b>TUESDAY 3</b><br>Patatas con Costillas<br>Espinacas Rehogadas<br>Tortilla de Queso<br>Bacalao a la Riojana<br>Lechuga, Tomate y Zanah<br>Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b><br>890 Kcal. 33,93g Prot. 91,9g H.C. 41,88g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Pescado              | <b>WEDNESDAY 4</b><br>Paella Mixta<br>Menestra con Jamón<br>Abadejo a la Molinera<br>Lomo a la Plancha<br>Ensalada Mixta<br>Yogur o Fruta, Pan<br>854 Kcal. 38,58g Prot. 77,97g H.C. 39,92g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Pavo                     | <b>THURSDAY 5</b><br>Crema de Verduras<br>Pisto Manchego<br>Pollo a la Pizzaiola<br>Merluza a la Plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b><br>792 Kcal. 32,35g Prot. 96,02g H.C. 40,73g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Legumbre y Huevo                        | <b>FRIDAY 6</b><br>Sopa de Cocido con fideos integri<br>Repollo con Pimentón<br>Cocido ECO Completo<br>Platija al Horno<br>Fruta Temporada y Pan<br>774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Pescado           |
| <b>MONDAY 9</b><br>Arroz Integral con Verduras<br>Judías Verdes con Patatas<br>Merluza en Salsa Verde<br>Hamburguesa a la Plancha<br>Ensalada Mixta<br>Fruta Temporada y Pan<br>796 Kcal. 36,62g Prot. 97,07g H.C. 27,29g Lip.<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pollo | <b>TUESDAY 10</b><br>Alubias ECO Blancas Guisadas<br>Calabacín Salteado<br>Huevos Revueltos<br>Bienmesabe<br>Lechuga, Tomate y Maíz<br>Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b><br>768 Kcal. 37,47g Prot. 63,79g H.C. 36,15g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Lomo                     | <b>WEDNESDAY 11</b><br>Crema de Acelgas y Zanah<br>Panaché de Verduras<br>Pollo asado<br>Abadejo al Horno<br>Patatas Panadera<br>Fruta Temporada y Pan<br>770 Kcal. 26,63g Prot. 67,76g H.C. 39,81g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Legumbre y Pescado         | <b>THURSDAY 12</b><br>Sopa de Estrellas<br>Coliflor con Mahonesa<br>Bacalao con Tomate<br>Chuleta de Cerdo a la Plancha<br>Lechuga, Tomate y Zanah<br>Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b><br>640 Kcal. 29,51g Prot. 63,84g H.C. 19,43g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Huevo | <b>FRIDAY 13</b><br>Coditos a la napolitana<br>Brócoli al Queso<br>Albóndigas Guisadas<br>Palometa a la Plancha<br>Verduritas Dado<br>Fruta Temporada y Pan<br>784 Kcal. 31,92g Prot. 77,01g H.C. 31,1g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Pescado |
| <b>MONDAY 16</b><br>Crema de Calabacín y Quesito<br>Lombarda Rehogada<br>Salmón al Horno<br>Escalopines a la Plancha<br>Patatas Dado<br>Fruta Temporada y Pan<br>762 Kcal. 39,54g Prot. 50,53g H.C. 43,03g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Legumbre y Pollo                 | <b>TUESDAY 17</b><br>Macarrones Integrales Boloñesa<br>Parrillada de Verduras<br>Huevos Revueltos<br>Calamares en su Tinta<br>Ens de Lechuga y Zanah<br>Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b><br>857 Kcal. 35,04g Prot. 79,96g H.C. 40,74g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Pescado | <b>WEDNESDAY 18</b><br>Crema de legumbres<br>trío de verduras<br>Quinoa,coliflor,pollo salteados c.<br>Bacalao al horno<br>Ensalada del Chef<br>Yogur o Fruta, Pan<br>753 Kcal. 33,09g Prot. 79,84g H.C. 28,66g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Lomo | <b>THURSDAY 19</b><br>Arroz con Tomate<br>Habitas Salteadas<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Merluza a la Meuniere<br>Ensalada Mixta<br>Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b><br>771 Kcal. 28,44g Prot. 90,42g H.C. 31,18g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Pescado           | <b>FRIDAY 20</b><br>Judías Pintas Estofadas<br>Ensaladilla Rusa<br>Lomo a la Plancha<br>Bacalao al Pil-Pil<br>Calabacín Salteado<br>Fruta Temporada y Pan<br>772 Kcal. 48,32g Prot. 68,4g H.C. 29,02g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Huevo     |
| <b>MONDAY 23</b><br>Espirales con Chorizo<br>Acelgas Cacerías<br>Tortilla fr de Calabacín<br>Platija en Salsa Verde<br>Lechuga, Tomate y Maíz<br>Fruta Temporada y Pan<br>826 Kcal. 37,48g Prot. 76,52g H.C. 57,41g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Pescado       | <b>TUESDAY 24</b><br>Patatas guisadas con Magro<br>Salteado Campestre<br>Merluza con Mahonesa<br>Filete de Pollo a la Plancha<br>Verduritas Dado<br>Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b><br>754 Kcal. 34,73g Prot. 74,33g H.C. 32,74g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Lomo        | <b>WEDNESDAY 25</b><br>Sopa de Cocido con fideos integri<br>Repollo Rehogado<br>Cocido ECO Completo<br>Bacalao al Horno<br>Yogur o Fruta, Pan<br>781 Kcal. 33,15g Prot. 81,2g H.C. 35,25g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Pescado                    | <b>THURSDAY 26 Jornada Francesa</b><br>Gratin dauphinois<br>Pollo asado con hierbas<br>Zanahoria baby al vapor<br>Fruta Temporada, <b>Pan Integral</b><br>605 Kcal. 21,54g Prot. 71,57g H.C. 24,47g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Legumbre y Huevo                                    | <b>FRIDAY 27</b><br>Arroz a la Milanesa<br>Alcachofas Salteadas<br>Merluza a la Plancha<br>Lomo en Salsa<br>Ens de Lechuga y Zanah<br>Fruta Temporada y Pan<br>789 Kcal. 34,13g Prot. 94,92g H.C. 37,43g Lip.<br><b>SUGGESTED DINNER:</b><br>Verdura y Pollo  |

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

**LEYENDA**

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