

			THURSDAY 1 Espaguetis int. c/verdura 🍴🥗 Guisantes al ajillo 🐟 Bacalao al horno Cinta de lomo a la plancha Zanah., boniato, calabacín Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Cerdo	FRIDAY 2 Coliflor al vapor con sofrito c Salteado de verduras Filete de pollo a la plancha Platija al horno Patatas fritas Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 605 Kcal. 30g Prot. 57g H.C. 26g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Pescado
MONDAY 5 Brócoli rehogado Sopa de estrellas 🍴🥗 Hamburguesa a la plancha Palometa al horno 🐟 Cous-cous 🍴🥗 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip. SUGGESTED DINNER: Arroz y Pescado	TUESDAY 6 Revuelto de queso 🍴🥗 Lombarda con manzana Paella de verduras Merluza al horno 🐟 Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍴 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 891 Kcal. 30g Prot. 96g H.C. 40g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Pavo	WEDNESDAY 7 Patatas guisadas con verduras Quinoa guisada con verduras 🍴 Tilapia con tomate 🐟 Cinta de lomo a la plancha Zanahoria baby Yogur o Fruta, Pan Int. Agua 🍌 607 Kcal. 30g Prot. 76g H.C. 18g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	THURSDAY 8 Crema de verduras Acelgas a la gallega Contramuslo pollo al limón 🐟 Palometa al horno Patatas fritas Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Pescado	FRIDAY 9 Sopa de fideos 🍴🥗 Salmorejo 🍴🥗 Tortilla Fr de Calabacín Chuleta de cerdo a la plancha Ens. Lechuga y maíz 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 559 Kcal. 28g Prot. 71g H.C. 17g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado
MONDAY 12 FESTIVO	TUESDAY 13 Crema hortelana Judías Verdes con Patatas Espaguetis int. Boloñesa vegetal 🍴🥗 Cinta de lomo a la plancha Ens. Lech. Zanah. cebolla y ace 🍴 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 554 Kcal. 13g Prot. 59g H.C. 28g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	WEDNESDAY 14 Brócoli al natural Trio de verduras Pollo al chilindrón Merluza al horno 🐟 Patatas panadera Yogur o Fruta, Pan Int. Agua 🍌 648 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 27g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Huevo	THURSDAY 15 Judías blancas ECO guisadas Crema de puerros Tortilla de patata y espinacas 🍴 Gallineta al limón 🐟 Ens.lechuga, tomate y maíz 🍴 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 964 Kcal. 37g Prot. 78g H.C. 51g Lip. SUGGESTED DINNER: Pasta y Pescado	FRIDAY 16 Arroz guisado con verduras Sopa maravilla 🍴🥗 Salmón al horno 🐟 Magro en salsa Ens. Lechuga y zanahoria 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 854 Kcal. 36g Prot. 95g H.C. 35g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pollo
MONDAY 19 Crema de calabacín y quesito 🍴 Verduras a la provenzal Bacalao con tomate 🐟 Fil de pollo a la plancha Patatas asadas Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 551 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 19g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Huevo	TUESDAY 20 Espirales int. Napolitana 🍴🥗 Judías verdes con patatas Tortilla Fr de Calabacín 🍴 Palometa al horno 🐟 Ens. Lechuga y zanahoria 🍴 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 763 Kcal. 24g Prot. 45g H.C. 52g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Pescado	WEDNESDAY 21 Sopa de ave 🍴🥗 Calabaza gratinada 🍴 Guiso garbanzos ECO Tilapia al horno 🐟 Cous-cous 🍴🥗 Yogur o Fruta, Pan Int. Agua 🍌 771 Kcal. 28g Prot. 104g H.C. 22g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	THURSDAY 22 Arroz con tomate Menestra rehogada con patatas Boquerones en tempura 🐟🍴🥗 Chuleta de cerdo a la plancha Ens. Lechuga y maíz 🍴 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 591 Kcal. 11g Prot. 91g H.C. 18g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pavo	FRIDAY 23 Judías pintas guisadas Puré patata y zanahoria Cinta de lomo a la plancha Tortilla de patata Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 816 Kcal. 48g Prot. 71g H.C. 33g Lip. SUGGESTED DINNER: Arroz y Cerdo
MONDAY 26 Lentejas guisadas con verduras ⚠️ Berenjenas asadas Tortilla francesa 🍴 Escalopines a la plancha Ens.lechuga, tomate y maíz 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 861 Kcal. 41g Prot. 78g H.C. 38g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	TUESDAY 27 Judías verdes rehogadas Crema de zanahorias Marmitako (patatas y atún) 🐟 Pavo a la Provenzal Patatas asadas Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 637 Kcal. 20g Prot. 51g H.C. 37g Lip. SUGGESTED DINNER: Patata y Cerdo	WEDNESDAY 28 Sopa cocido fideo integral 🍴🥗 Rapollo rehogado Cocido ECO completo Platija al horno 🐟 Yogur o Fruta, Pan Int. Agua 🍌 726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pavo	THURSDAY 29 Coliflor rehogada Salteado campestre Paella valenciana Pollo asado Ens.lechuga, tomate y remolach 🍴 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 977 Kcal. 26g Prot. 110g H.C. 45g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y Huevo	FRIDAY 30 Crema de boniato Guisantes rehogados Ventresca merluza horno 🐟 Tortilla de queso 🍴 Ens. Lechuga y zanahoria 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 498 Kcal. 22g Prot. 52g H.C. 21g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

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

LEYENDA

Secundaria y Primaria