

		WEDNESDAY 1 FESTIVO	THURSDAY 2 FESTIVO	FRIDAY 3 FESTIVO
MONDAY 6 NO LECTIVO	TUESDAY 7 Lentejas con calabaza Salteado Campestre Tortilla fr de Calabacín Bacalao orly Ensalada de tomate Fruta Temporada, Pan Integral SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	WEDNESDAY 8 Arroz integral con tomate Coliflor salteada con patata y z Tilapia con salsa de limón Filete ruso Ens de Lechuga y Maíz Yogur o Fruta, Pan y Agua SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	THURSDAY 9 Coliflor Rehogada Calabacín al queso Albóndigas con tomate Merluza a la plancha Patatas asadas Fruta Temporada, Pan Integral 723 Kcal. 32,33g Prot. 70,03g H.C. 32,82g Lip. SUGGESTED DINNER: Arroz y Pescado	FRIDAY 10 Sopa cocido fiedo integral Repollo rehogado Cocido completo Platija a la plancha Fruta Temporada, Pan y Agua 774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y pavo
MONDAY 13 Judías verdes rehogadas Ensaladilla rusa Hamburguesa de ternera a la 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: Pasta y Huevo	TUESDAY 14 Espirales integrales con verduras 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 Lomo	WEDNESDAY 15 Crema de calabacín Pisto manchego Jamoncitos de pollo al ajillo Palometa a la plancha Ens de Lechuga y Cebolla Yogur o Fruta, Pan 690 Kcal. 33,24g Prot. 60,76g H.C. 33,03g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	THURSDAY 16 Arroz ECO tres delicias Alcachofas al ajo Merluza con guisantes Escalopines a la plancha Escalopines a la plancha Fruta Temporada, Pan Integral 778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip. SUGGESTED DINNER: Legumbre y huevo	FRIDAY 17 Judías pintas estofadas Espinacas Rehogadas Tortilla de Patata Abadejo al horno Ensalada 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 20 Brócoli rehogado Crema de verduras Ragout de Pollo Merluza a las Finas Hierbas Patatas asadas Fruta Temporada y Pan 856 Kcal. 24,71g Prot. 70,66g H.C. 43,63g Lip. SUGGESTED DINNER: Pasta y Pescado	TUESDAY 21 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 22 Patatas guisadas con pollo Panaché de verduras Cuscús, garbanzos y verduras 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 23 Macarrones integrales amatriciana 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 Huevo	FRIDAY 24 Judías blancas ECO guisadas Parrillada de verduras Filete de pollo a la plancha Palometa al horno 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 integral con verduras Habitas rehogadas Cinta de lomo a la plancha Bacalao al Pil-Pil Ens lechagua, tomate, maíz Fruta Temporada y Pan 741 Kcal. 31,18g Prot. 94g H.C. 24,93g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y Pescado	TUESDAY 28 Puré de Verduras Judías verdes con jamón Magro a la Jardinera 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: Patata y Huevo	WEDNESDAY 29 Revuelto de patatas y calabacín Brócoli Rehogado Lentejas ECO con verduras 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 Pescado	THURSDAY 30 Espaguetis con tomate Guisantes salteados Bonito en salsa Escalopines a la plancha Zanahoria baby Fruta Temporada, Pan Integral 656 Kcal. 25,81g Prot. 67,4g H.C. 28,94g Lip. SUGGESTED DINNER: Verdura y pescado	

LEYENDA

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

