

**MONDAY 4**

Brócoli con bechamel  
Crema de zanahorias  
Hamburguesa a la plancha  
Palometa al horno  
Cous Cous  
Fruta Temporada y Pan  
646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Legumbre y Pescado

**TUESDAY 5**

Revuelto de queso  
Hummus de remolacha  
Paella de verduras  
Bacalao al Horno  
Ens lechuga, tomate, zanahoria  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

**WEDNESDAY 6**

Ens. Patata y hortalizas  
Menestra con jamón  
Tilapia con tomate  
Lomo a la plancha  
Zanahoria baby  
Yogur o Fruta, Pan y Agua  
646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Huevo

**THURSDAY 7**

Crema de verduras  
Ensalada Americana  
Contramuslo a la Plancha  
Merluza al Horno  
Patatas fritas  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
723 Kcal. 32,33g Prot. 70,03g H.C. 32,82g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Arroz y Pescado

**FRIDAY 1**

FESTIVO

**MONDAY 11**

Arroz Integral con Verduras  
Judías verdes con patatas  
Merluza en salsa verde  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada mixta  
Fruta Temporada y Pan  
700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**TUESDAY 12**

Judías Blancas ECO guisadas  
Calabacín al Horno  
Huevos Revueltos  
Bacalao a la riojana  
Ens lechuga, tomate, maíz  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
861 Kcal. 31,17g Prot. 60,62g H.C. 52,07g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 13**

Guisantes Rehogados  
Berenjenas Asadas  
Jamonicitos de pollo al Horno  
Calamares en Salsa Americana  
Verduritas dado  
Yogur o Fruta, Pan  
690 Kcal. 33,24g Prot. 60,76g H.C. 33,03g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**THURSDAY 14**

Crema acelgas y zanahoria  
Panaché de verduras  
Albóndigas soja en salsa  
Merluza al horno  
Patatas Panadera  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Legumbre y Cerdo

**FRIDAY 8**

Ensalada pasta y hortalizas  
Pisto Manchego  
Salmón al Horno  
Chuleta de cerdo a la plancha  
Ens lechuga, tomate, zanahoria  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y pavo

**MONDAY 18**

Crema de calabacín y quesito  
Verduras a la provenzal  
Bacalao con tomate  
Hamburguesa a la plancha  
Patatas dado  
Fruta Temporada y Pan  
856 Kcal. 24,71g Prot. 70,66g H.C. 43,63g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Arroz y Pavo

**TUESDAY 19**

Macarrones integrales boloñesa  
Brócoli al natural  
Tortilla francesa  
Gallineta al limón  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
892 Kcal. 36,79g Prot. 90,82g H.C. 44,57g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**WEDNESDAY 20**

Ens. Lech., zanah., cebolla y a  
Trío de verduras  
Guiso garbanzos ECO c/verdura:  
Tilapia al horno  
Cous Cous  
Yogur o Fruta, Pan  
646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Patta y Cerdo

**THURSDAY 21**

Arroz con tomate  
Judías verdes rehogadas  
Ventresca merluza horno  
Revuelto de jamón y queso  
Ens de Lechuga y maíz  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
869 Kcal. 29,29g Prot. 98,26g H.C. 46,85g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Legumbre y Huevo

**FRIDAY 15**

FESTIVO

**MONDAY 25**

Lentejas con chorizo y verduras  
Acelgas con jamón  
Tortilla Fr de Calabacín  
Pavo a la Provenzal  
Ens lechuga, tomate, maíz  
Fruta Temporada y Pan  
741 Kcal. 31,18g Prot. 94g H.C. 24,93g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**TUESDAY 26**

Judías verdes rehogadas  
Ensalada de verano  
Marmitako (patatas y atún)  
Escalopines a la plancha  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
802 Kcal. 36,49g Prot. 79,12g H.C. 35,13g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Patata y Huevo

**WEDNESDAY 27**

Sopa cocido fiedo integral  
Rapollo rehogado  
Cocido ECO completo  
Platija al horno  
Yogur o Fruta, Pan  
890 Kcal. 38,03g Prot. 80,36g H.C. 42,6g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**THURSDAY 28**

Gazpacho  
Coliflor rehogada  
Arroz al horno(garbanzo,patata  
Abadejo enharinado  
Patatas al vapor  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
656 Kcal. 25,81g Prot. 67,4g H.C. 28,94g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Legumbre y Huevo

**FRIDAY 22**

Judías pintas guisadas  
Parrillada de verduras  
Cinta de lomo a la plancha  
Abadejo al horno  
Calabacín salteado  
Fruta Temporada y Pan  
799 Kcal. 41,36g Prot. 62,77g H.C. 38,7g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**MONDAY 4**

Brócoli con bechamel  
Crema de zanahorias  
Hamburguesa a la plancha  
Palometa al horno  
Cous Cous  
Fruta Temporada y Pan  
646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Legumbre y Pescado

**TUESDAY 5**

Revuelto de queso  
Hummus de remolacha  
Paella de verduras  
Bacalao al Horno  
Ens lechuga, tomate, zanahoria  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

**WEDNESDAY 6**

Ens. Patata y hortalizas  
Menestra con jamón  
Tilapia con tomate  
Lomo a la plancha  
Zanahoria baby  
Yogur o Fruta, Pan y Agua  
646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Huevo

**THURSDAY 7**

Crema de verduras  
Ensalada Americana  
Contramuslo a la Plancha  
Merluza al Horno  
Patatas fritas  
Fruta Temporada, **Pan Integral**  
723 Kcal. 32,33g Prot. 70,03g H.C. 32,82g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Arroz y Pescado

**FRIDAY 8**

Ensalada pasta y hortalizas  
Pisto Manchego  
Salmón al Horno  
Chuleta de cerdo a la plancha  
Ens lechuga, tomate, zanahoria  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y pavo

**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