



LUNES 5

Macarrones con Atún
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Verde
Yogur o Fruta, Pan y Agua
773 Kcal. 36,78g Prot. 81,87g H.C. 31,14g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 6

Arroz a la Milanesa
Buñuelos de Bacalao
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
921 Kcal. 24,38g Prot. 124g H.C. 49,33g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 1

FESTIVO

JUEVES 2

FESTIVO

VIERNES 3

NO LECTIVO

LUNES 6

Macarrones con Atún
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Verde
Yogur o Fruta, Pan y Agua
773 Kcal. 36,78g Prot. 81,87g H.C. 31,14g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 7

Arroz a la Milanesa
Buñuelos de Bacalao
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
921 Kcal. 24,38g Prot. 124g H.C. 49,33g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 8

Crema Dubarry
Tortilla Fr. De Jamón York
Patatas Fritas
Fruta Variada, Pan y Agua
674 Kcal. 27,65g Prot. 68,17g H.C. 41,12g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 9

Ensalada Campera
Merluza en Salsa Verde
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
732 Kcal. 37,5g Prot. 70,29g H.C. 31,5g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 10

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Variada, Pan y Agua
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 13

Arroz al Horno
Blanqueta de Magro
Ens de Lechuga y Zanahoria
Yogur o Fruta, Pan y Agua
853 Kcal. 37g Prot. 100,9g H.C. 42,82g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 14

Crema de Calabaza
Albóndigas a la Jardinera
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
699 Kcal. 25,89g Prot. 66,75g H.C. 39,95g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

JUEVES 16

Sopa de Fideos
Bonito con Tomate
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
617 Kcal. 38,38g Prot. 48,48g H.C. 42,78g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 17

Judías Pintas Estofadas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada, Pan y Agua
949 Kcal. 41,99g Prot. 89,17g H.C. 52,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

LUNES 20

Coditos a la Napolitana
Merluza Enharinada
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan y Agua
769 Kcal. 36,95g Prot. 93,8g H.C. 36,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 21

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Calabacín
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada, Pan y Agua
814 Kcal. 42,1g Prot. 65,74g H.C. 49,72g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 22

Ensaladilla Rusa
Palometa en Salsa
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
634 Kcal. 37,43g Prot. 72,61g H.C. 18,87g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 23

Arroz con Tomate
Salchichas Frankfurt
Ens de Lechuga y Zanahoria
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
799 Kcal. 24,52g Prot. 81,31g H.C. 40,76g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 24

Vichyssoise
Contramuslo de Pollo
Patatas Fritas
Fruta Variada, Pan y Agua
630 Kcal. 27,69g Prot. 64,02g H.C. 38,31g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 27

Judías Verdes Rehogadas
Lomo Epanado
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
765 Kcal. 35,22g Prot. 75,45g H.C. 44,35g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28

Arroz con Jamón York
Merluza Lazarillo
Zanahoria Baby
Fruta Variada, Pan y Agua
857 Kcal. 36,7g Prot. 86,96g H.C. 38,91g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 29

Potaje de Garbanzos
Filete Ruso
Ensalada Mezclum
Fruta Variada, Pan y Agua
753 Kcal. 34,72g Prot. 76,34g H.C. 30,33g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 30

Hélices a la Boloñesa
Jamoncitos de Pollo Braseados
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
810 Kcal. 36,36g Prot. 74,9g H.C. 39,14g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 31

Crema de Calabacín
Huevos a la Villarroy
Arroz Pilaf
Fruta Variada, Pan y Agua
695 Kcal. 15,67g Prot. 86,05g H.C. 30,42g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Ternera

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuzes
- 👉 - gluten
- 🍯 - mostaza
- 🐠 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌿 - apio
- 🦀 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌾 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🐚 - moluscos
- 👉 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Primaria y Secundaria





LUNES 5

Macarrones con Atún
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Verde
Yogur o Fruta, Pan y Agua

618 Kcal. 29,42g Prot. 65,5g H.C. 24,936g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 6

Arroz a la Milanese
Buñuelos de Bacalao
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua

817 Kcal. 19,51g Prot. 99,58g H.C. 39,47g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 1

FESTIVO

JUEVES 2

FESTIVO

VIERNES 3

NO LECTIVO

LUNES 6

Macarrones con Atún
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Verde
Yogur o Fruta, Pan y Agua

618 Kcal. 29,42g Prot. 65,5g H.C. 24,936g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 7

Arroz a la Milanese
Buñuelos de Bacalao
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua

817 Kcal. 19,51g Prot. 99,58g H.C. 39,47g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 8

Crema Dubarry
Tortilla Fr. De Jamón York
Patatas Fritas
Fruta Variada, Pan y Agua

620 Kcal. 22,1g Prot. 54,5g H.C. 32,9g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 9

Ensalada Campera
Merluza en Salsa Verde
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

586 Kcal. 30g Prot. 56,23g H.C. 25,2g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 10

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Variada, Pan y Agua

625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 13

Arroz al Horno
Blanqueta de Magro
Ens de Lechuga y Zanahoria
Yogur o Fruta, Pan y Agua

763 Kcal. 29,61g Prot. 80,78g H.C. 34,26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 14

Crema de Calabaza
Albóndigas a la Jardinera
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua

639 Kcal. 20,71g Prot. 53,41g H.C. 31,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 15

FESTIVO

JUEVES 16

Sopa de Fideos
Bonito con Tomate
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

573 Kcal. 30,7g Prot. 38,78g H.C. 34,23g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 17

Judías Pintas Estofadas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada, Pan y Agua

839 Kcal. 33,61g Prot. 71,32g H.C. 42,13g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

LUNES 20

Coditos a la Napolitana
Merluza Enharinada
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan y Agua

695 Kcal. 29,57g Prot. 75,04g H.C. 29g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 21

Lentejas con Chorizo
Tortilla de Calabacín
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada, Pan y Agua

731 Kcal. 33,7g Prot. 52,59g H.C. 39,77g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 22

Ensaladilla Rusa
Palometa en Salsa
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua

507 Kcal. 29,95g Prot. 58,08g H.C. 15,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 23

Arroz con Tomate
Salchichas Frankfurt
Ens de Lechuga y Zanahoria
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

640 Kcal. 19,62g Prot. 65,05g H.C. 32,61g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 24

Vichyssoise
Contramuslo de Pollo
Patatas Fritas
Fruta Variada, Pan y Agua

584 Kcal. 22,15g Prot. 51,21g H.C. 30,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 27

Judías Verdes Rehogadas
Lomo Empanado
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua

692 Kcal. 28,18g Prot. 60,35g H.C. 35,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28

Arroz con Jamón York
Merluza Lazarillo
Zanahoria Baby
Fruta Variada, Pan y Agua

685 Kcal. 29,37g Prot. 69,58g H.C. 31,12g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 29

Potaje de Garbanzos
Filete Ruso
Ensalada Mezclum
Fruta Variada, Pan y Agua

603 Kcal. 27,78g Prot. 61,06g H.C. 24,28g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 30

Hélices a la Boloñesa
Jamoncitos de Pollo Braseados
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

648 Kcal. 29,08g Prot. 59,93g H.C. 31,31g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 31

Crema de Calabacín
Huevos a la Villaroy
Arroz Pilaf
Fruta Variada, Pan y Agua

556 Kcal. 12,53g Prot. 68,84g H.C. 24,34g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Ternera

LEYENDA

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

Infantil

