



LUNES 2

Espaguetis a la Boloñesa
Abadejo a la Molinera
Ens de Lechuga y Zanah
Yogur o Fruta, Pan y Agua
924 Kcal. 39,98g Prot. 93,95g H.C. 40,5g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 3

Crema Hortelana
Chuleta a la Riojana
Patatas Asadas
Fruta Variada, Pan y Agua
766 Kcal. 29,22g Prot. 59,89g H.C. 43,86g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 4

Arroz con Verduras
Tortilla Fr. De J. York y Queso
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada, Pan y Agua
902 Kcal. 31,44g Prot. 98,24g H.C. 40,64g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 5

Sopa de Cocido
Cocido Completo
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
771 Kcal. 35,96g Prot. 74,37g H.C. 36,75g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 6

FESTIVO

LUNES 9

Guisantes a la Francesa
Albóndigas a la Cazuela
Arroz Pilaf
Yogur o Fruta, Pan y Agua
856 Kcal. 33,19g Prot. 89,23g H.C. 31,19g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 10

Coditos Carbonara
Palometa con Tomate
Verduras Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
906 Kcal. 51,64g Prot. 93,91g H.C. 34,27g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 11

Judías Blancas Guisadas
Tortilla Fr de Calabacín
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Variada, Pan y Agua
933 Kcal. 36,31g Prot. 67,11g H.C. 53,07g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 12

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
746 Kcal. 31,45g Prot. 58,71g H.C. 41,22g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

VIERNES 13

Arroz con Magro
Supremas de Merluza
Zanahoria Baby
Fruta Variada, Pan y Agua
904 Kcal. 25,68g Prot. 111,91g H.C. 37,7g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 16

Macarrones al Ajillo
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
Yogur o Fruta, Pan y Agua
905 Kcal. 33,27g Prot. 83,18g H.C. 47,02g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 17

Lentejas a la Madrileña
Revuelto de Jamón de Pavo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua
832 Kcal. 41,27g Prot. 62,1g H.C. 42,81g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 18

Crema Dubarry
Bacalao Orly
Patatas Fritas
Fruta Variada, Pan y Agua
774 Kcal. 20,07g Prot. 77,88g H.C. 40,53g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 19

COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD



VIERNES 20

Arroz con Tomate
Salchichas al Horno
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
777 Kcal. 24,66g Prot. 81,65g H.C. 38,04g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 23

VACACIONES DE
NAVIDAD

MARTES 24

VACACIONES DE
NAVIDAD

MIÉRCOLES 25

VACACIONES DE
NAVIDAD

JUEVES 26

VACACIONES DE
NAVIDAD

VIERNES 27

VACACIONES DE
NAVIDAD

LUNES 30

VACACIONES DE
NAVIDAD

MARTES 31

VACACIONES DE
NAVIDAD

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuces
- 🌾 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🥚 - huevo
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos
- 🍌 - mostaza
- 🦀 - crustáceos
- 🌱 - apio
- 🌾 - trigo
- 🥛 - leche

Primaria y Secundaria





LUNES 2

Espaguetis a la Boloñesa
Abadejo a la Molinera
Ens de Lechuga y Zanah
Yogur o Fruta, Pan y Agua
739 Kcal. 31,99g Prot. 75,16g H.C. 32,4g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 3

Crema Hortelana
Chuleta a la Riojana
Patatas Asadas
Fruta Variada, Pan y Agua
613 Kcal. 23,38g Prot. 47,91g H.C. 35,08g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 4

Arroz con Verduras
Tortilla Fr. De J. York y Queso
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada, Pan y Agua
722 Kcal. 25,17g Prot. 78,58g H.C. 32,51g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 5

Sopa de Cocido
Cocido Completo
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
617 Kcal. 28,77g Prot. 59,5g H.C. 29,4g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 6

FESTIVO

LUNES 9

Guisantes a la Francesa
Albóndigas a la Cazuela
Arroz Pilaf
Yogur o Fruta, Pan y Agua
685 Kcal. 26,56g Prot. 71,39g H.C. 24,95g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 10

Coditos Carbonara
Palometa con Tomate
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
725 Kcal. 41,31g Prot. 75,14g H.C. 27,42g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 11

Judías Blancas Guisadas
Tortilla Fr de Calabacín
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Variada, Pan y Agua
747 Kcal. 29,2g Prot. 53,69g H.C. 42,45g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 12

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
596 Kcal. 25,15g Prot. 46,97g H.C. 32,98g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

VIERNES 13

Arroz con Magro
Supremas de Merluza
Zanahoria Baby
Fruta Variada, Pan y Agua
724 Kcal. 20,56g Prot. 89,54g H.C. 30,16g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 16

Macarrones al Ajillo
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
Yogur o Fruta, Pan y Agua
725 Kcal. 26,62g Prot. 66,54g H.C. 37,62g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 17

Lentejas a la Madrileña
Revuelto de Jamón de Pavo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua
666 Kcal. 33,01g Prot. 50,08g H.C. 34,24g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 18

Crema Dubarry
Bacalao Orly
Patatas Fritas
Fruta Variada, Pan y Agua
619 Kcal. 16,05g Prot. 62,3g H.C. 32,42g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 19

COMIDA ESPECIAL
DE NAVIDAD



VIERNES 20

Arroz con Tomate
Salchichas al Horno
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
622 Kcal. 19,72g Prot. 65,33g H.C. 30,43g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 23

VACACIONES DE
NAVIDAD

MARTES 24

VACACIONES DE
NAVIDAD

MIÉRCOLES 25

VACACIONES DE
NAVIDAD

JUEVES 26

VACACIONES DE
NAVIDAD

VIERNES 27

VACACIONES DE
NAVIDAD

LUNES 30

VACACIONES DE
NAVIDAD

MARTES 31

VACACIONES DE
NAVIDAD

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramucos
- 🍌 - gluten
- 🌿 - mostaza
- 🥜 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌱 - apio
- 🥕 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌰 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🐚 - moluscos
- 🍷 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Infantil

