



LUNES 6

Pasta cremoso Champi y Ajo
Fil de Merluza a la Andaluza
Ens de Lechuga y Maiz
Yogur o Fruta, Pan y Agua
867 Kcal. 41,37g Prot. 104,3g H.C. 32,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 1

Judías Pintas con Arroz
Tortilla Fr de Calabacín
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Variada, Pan y Agua
819 Kcal. 38,4g Prot. 76,07g H.C. 46,38g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 2

Espaguetis con Berenjena
Palometa al Limón
Verduras Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
843 Kcal. 49,23g Prot. 126,5g H.C. 25,07g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 3

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
746 Kcal. 31,45g Prot. 58,71g H.C. 41,21g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 4

Arroz a la Milanesa
Filete Ruso en Salsa
Zanahoria Baby
Fruta Variada, Pan y Agua
856 Kcal. 29,04g Prot. 105g H.C. 47,68g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 7

Pasta cremoso Champi y Ajo
Fil de Merluza a la Andaluza
Ens de Lechuga y Maiz
Yogur o Fruta, Pan y Agua
867 Kcal. 41,37g Prot. 104,3g H.C. 32,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 8

Crema de Coliflor
Revuelto de Jamón de Pavo
Patatas Panadera
Fruta Variada, Pan y Agua
745 Kcal. 30,03g Prot. 57,62g H.C. 41,84g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 9

Arroz con Magro
Bacalao a la Vizcaína
Zanahoria Glaseada
Fruta Variada, Pan y Agua
761 Kcal. 34,88g Prot. 99,25g H.C. 23,01g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 10

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 Huevo

VIERNES 11

Marmitako
Pollo Asado
Salteado de Verduras
Fruta Variada, Pan y Agua
712 Kcal. 30,99g Prot. 70,84g H.C. 31,4g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 14

Arroz Tres Delicias
Magro Tikka Masala
Verduras
Yogur o Fruta, Pan y Agua
882 Kcal. 39,95g Prot. 109,4g H.C. 29,29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 15

Espirales con Chorizo
Abadejo a la Marinera
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua
788 Kcal. 47,54g Prot. 76,7g H.C. 30,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 16

Lentejas a la Burgalesa
Huevos a la Villarroy
Ensalada y Cebolla
Fruta Variada, Pan y Agua
748 Kcal. 28,7g Prot. 92,41g H.C. 36,54g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 17

Sopa de Estrellas
Jamoncitos en Salsa
Menestra Rehogada
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
644 Kcal. 30,79g Prot. 62,79g H.C. 30,99g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 18

Crema de Espinacas
Albóndigas a la jardinera
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
706 Kcal. 23,73g Prot. 73,58g H.C. 37,88g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

LUNES 21

Judías Verdes Rehogadas
Filete de Cerdo Empanado
Arroz Pilaf
Yogur o Fruta, Pan y Agua
799 Kcal. 34,8g Prot. 79,88g H.C. 35,54g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 22

Crema Parmentier
Palometa con Tomate
Patatas Fritas
Fruta Variada, Pan y Agua
624 Kcal. 36,62g Prot. 46,65g H.C. 28g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Ternera

MIÉRCOLES 23

Macarrones al Ajillo
Contramuslo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada, Pan y Agua
802 Kcal. 31,55g Prot. 80,38g H.C. 37,5g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 24

Judías Blancas Guisadas
Tortilla Paisana
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
884 Kcal. 42,38g Prot. 62,66g H.C. 58,7g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 25

Arroz con Pollo
Merluza a la Navarra
Guisantes Salteados
Fruta Variada, Pan y Agua
823 Kcal. 42,38g Prot. 109g H.C. 32,96g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 28

Lacitos a la Aurora
Salchichas al Horno
Ensalada Verde
Yogur o Fruta, Pan y Agua
782 Kcal. 30,31g Prot. 91,32g H.C. 40,9g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 29

Patatas a la Riojana
Tortilla Fr de Jamón y Queso
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Variada, Pan y Agua
809 Kcal. 37,67g Prot. 62,46g H.C. 43,62g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 30

Arroz Oriental
Pollo a la Pizzaiola
Calabacín Salteado
Fruta Variada, Pan y Agua
883 Kcal. 36,72g Prot. 93,7g H.C. 60,44g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 31

Crema de Acelgas y Zanah
Abadejo a la Romana
Patatas al Vapor
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
781 Kcal. 36,6g Prot. 72,82g H.C. 36,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pavo

VIERNES 31

LEYENDA

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

Primaria y Secundaria

