



**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  
Verduritas 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  
Verduritas  
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

