

LUNES 4

Arroz con Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada, Pan y Agua

854 Kcal. 30,64g Prot. 91,22g H.C. 39,07g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 5

Garbanzos Castellanos
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

871 Kcal. 41,98g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 6

Sopa de Lluvia
Merluza Enharinada
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua

673 Kcal. 29,64g Prot. 68,86g H.C. 31,87g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Cerdo

JUEVES 1

Judías Blancas Guisadas
Abadejo a la Molinera
Ensalada mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

822 Kcal. 46,72g Prot. 58,53g H.C. 40,74g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 2

Crema Parmentier
Chuleta de Cerdo a la Naranja
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

887 Kcal. 25,43g Prot. 69,09g H.C. 54,37g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 5

Arroz con Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada, Pan y Agua

854 Kcal. 30,64g Prot. 91,22g H.C. 39,07g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 6

Garbanzos Castellanos
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

871 Kcal. 41,98g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 7

Sopa de Lluvia
Merluza Enharinada
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua

673 Kcal. 29,64g Prot. 68,86g H.C. 31,87g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Cerdo

JUEVES 8

Judías Verdes con Jamón
Jamonicitos de Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

670 Kcal. 30,89g Prot. 51,6g H.C. 35,86g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

VIERNES 9

Espaguetis con Tomate
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua

715 Kcal. 33,28g Prot. 83,21g H.C. 25,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 12

Lentejas a la Madrileña
Bacalao Orly
Duo de verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua

854 Kcal. 36,53g Prot. 89,31g H.C. 35,15g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 13

Crema de Calabacín
Escalopines a la Nata
Ens de Lechuga y maíz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

878 Kcal. 41,27g Prot. 79,89g H.C. 42,17g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 14

Espirales a la Napolitana
Tortilla Fr de Jamón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

781 Kcal. 22,38g Prot. 69,3g H.C. 43,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

JUEVES 15

Sopa de Estrellas
Albóndigas Guisadas
Jardinera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

797 Kcal. 28,54g Prot. 74,23g H.C. 38,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 16

Arroz a banda
Gallo San Pedro a la Plancha
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

768 Kcal. 36,75g Prot. 99,55g H.C. 22,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 19

Macarrones con Atún
Filete de Cerdo a la Plancha
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua

738 Kcal. 28,76g Prot. 83,11g H.C. 30,29g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 20

Paella Valenciana
Merluza en Salsa Verde
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

824 Kcal. 38,86g Prot. 106,04g H.C. 25,6g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 21

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua

781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 22

NO LECTIVO

VIERNES 23

NO LECTIVO

LUNES 26

Arroz al Horno
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua

922 Kcal. 26,08g Prot. 109,24g H.C. 51,96g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 27

Crema de Calabaza
Filete Ruso
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

729 Kcal. 25,18g Prot. 54,1g H.C. 44,04g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 28

Judías Pintas con Chorizo
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

946 Kcal. 44,75g Prot. 69,96g H.C. 60,43g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 29

Sopa Maravilla
Pollo Asado
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

580 Kcal. 23,62g Prot. 54,5g H.C. 30,99g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 30

NO LECTIVO

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



Empty box for menu entry.

Empty box for menu entry.

Empty box for menu entry.

JUEVES 1
 Judías Blancas Guisadas
 Abadejo a la Molinera
 Ensalada mixta
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 657 Kcal. 37,37g Prot. 46,82g H.C. 32,6g Lip.

VIERNES 2
 Crema Parmentier
 Chuleta de Cerdo a la Naranja
 Patatas Fritas
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 710 Kcal. 20,35g Prot. 55,27g H.C. 43,5g Lip.

LUNES 5
 Arroz con Verduras
 Hamburguesa a la Plancha
 Ensalada de Lechuga
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 683 Kcal. 24,52g Prot. 72,98g H.C. 31,26g Lip.

MARTES 6
 Garbanzos Castellanos
 Tortilla de Queso
 Ens de Lechuga y Cebolla
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 697 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.

MIÉRCOLES 7
 Sopa de Lluvia
 Merluza Enharinada
 Zanahoria Baby
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 538 Kcal. 23,73g Prot. 55,09g H.C. 25,5g Lip.

JUEVES 8
 Judías Verdes con Jamón
 Jamoncitos de Pollo al Ajillo
 Patatas Panadera
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 536 Kcal. 24,72g Prot. 41,29g H.C. 28,69g Lip.

VIERNES 9
 Espaguetis con Tomate
 Cinta de Lomo a la Plancha
 Ensalada Mixta
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 572 Kcal. 26,63g Prot. 66,57g H.C. 20,54g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Cerdo

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 12
 Lentejas a la Madrileña
 Bacalao Orly
 Duo de verduras
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 683 Kcal. 29,23g Prot. 71,45g H.C. 28,13g Lip.

MARTES 13
 Crema de Calabacín
 Escalopines a la Nata
 Ens de Lechuga y maíz
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 702 Kcal. 33,03g Prot. 63,92g H.C. 33,74g Lip.

MIÉRCOLES 14
 Espirales a la Napolitana
 Tortilla Fr de Jamón
 Ens de Lechuga y Tomate
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 625 Kcal. 17,91g Prot. 55,44g H.C. 34,72g Lip.

JUEVES 15
 Sopa de Estrellas
 Albóndigas Guisadas
 Jardinera
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 638 Kcal. 22,84g Prot. 59,39g H.C. 30,59g Lip.

VIERNES 16
 Arroz a banda
 Gallo San Pedro a la Plancha
 Verduritas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 614 Kcal. 29,41g Prot. 79,64g H.C. 17,7g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pavo

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Lomo

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 19
 Macarrones con Atún
 Filete de Cerdo a la Plancha
 Ensalada Verde
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 591 Kcal. 23,01g Prot. 66,49g H.C. 24,25g Lip.

MARTES 20
 Paella Valenciana
 Merluza en Salsa Verde
 Verduritas Dado
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 660 Kcal. 31,1g Prot. 84,84g H.C. 20,49g Lip.

MIÉRCOLES 21
 Sopa de Cocido
 Cocido Completo
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.

JUEVES 22
 NO LECTIVO

VIERNES 23
 NO LECTIVO

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

LUNES 26
 Arroz al Horno
 Supremas de Merluza
 Ens de Lechuga y Zanah
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 818 Kcal. 20,88g Prot. 87,39g H.C. 41,58g Lip.

MARTES 27
 Crema de Calabaza
 Filete Ruso
 Patatas Dado
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 583 Kcal. 20,15g Prot. 43,28g H.C. 35,24g Lip.

MIÉRCOLES 28
 Judías Pintas con Chorizo
 Tortilla Española
 Ens de Lechuga y Cebolla
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 837 Kcal. 35,81g Prot. 55,96g H.C. 48,34g Lip.

JUEVES 29
 Sopa Maravilla
 Pollo Asado
 Ensalada Mixta
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 483 Kcal. 18,9g Prot. 43,6g H.C. 24,79g Lip.

Empty box for menu entry.

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

LEYENDA

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

Infantil

