

**LUNES 1**

NO LECTIVO

**MARTES 2**

Macarrones Amatriciana  
Supremas de Merluza  
Verduritas Dado  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
850 Kcal. 31,54g Prot. 104,15g H.C. 43,47g Lip.

**MIÉRCOLES 3**

Paella Mixta  
Filete de Pollo a la Plancha  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
701 Kcal. 38,34g Prot. 81,59g H.C. 35,3g Lip.

**JUEVES 4**

Crema Hortelana  
Escalopines en Salsa  
Patatas Fritas  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
636 Kcal. 29,39g Prot. 68,07g H.C. 36,23g Lip.

**VIERNES 5**

Lentejas con Calabaza  
Tortilla Española  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
802 Kcal. 34,77g Prot. 88,99g H.C. 40,39g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

**LUNES 8**

Arroz a la Milanesa  
Gallo San Pedro en Salsa  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
732 Kcal. 36,24g Prot. 104,1g H.C. 28,23g Lip.

**MARTES 9**

Patatas Guisadas  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Ens de Lechuga y Cebolla  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
659 Kcal. 37,27g Prot. 57,76g H.C. 29,47g Lip.

**MIÉRCOLES 10**

Coditos a la Española  
Tortilla de Calabacín  
Verduritas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
890 Kcal. 34,33g Prot. 96,58g H.C. 49,93g Lip.

**JUEVES 11**

Crema de Zanahorias  
Pollo Asado  
Patatas Panadera  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
638 Kcal. 27,7g Prot. 59,49g H.C. 30,48g Lip.

**VIERNES 12**

Sopa de Cocido  
Cocido Madrileño  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,99g H.C. 34,56g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

**LUNES 15**

Canelones al Horno  
Merluza a la Romana  
Judías Verdes Rehogadas  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
870 Kcal. 43,56g Prot. 93,85g H.C. 44,29g Lip.

**MARTES 16**

Arroz con Tomate  
Revuelto de Jamón York  
Ens de Lechuga y Zanah  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
791 Kcal. 31,11g Prot. 84,74g H.C. 46,38g Lip.

**MIÉRCOLES 17**

Crema de Verduras  
Albóndigas a la Cazuela  
Patatas Fritas  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
742 Kcal. 23,35g Prot. 79,1g H.C. 39,59g Lip.

**JUEVES 18**

Judías Blancas Guisadas  
Palometa a la Riojana  
Ensalada Mixta  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
781 Kcal. 50,95g Prot. 58,6g H.C. 34,61g Lip.

**VIERNES 19**

Sopa Maravilla  
Contramuslo a la Cazadora  
Verduritas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
680 Kcal. 30,03g Prot. 70,3g H.C. 31,56g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

**LUNES 22**

Arroz con Verduras  
Hamburguesa a la Plancha  
Ensalada de Lechuga  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
754 Kcal. 30,66g Prot. 91,31g H.C. 39g Lip.

**MARTES 23**

Garbanzos Castellanos  
Tortilla de Queso  
Ens de Lechuga y Cebolla  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
771 Kcal. 41,99g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.

**MIÉRCOLES 24**

Crema de Calabacín  
Merluza Enharinada  
Arroz Pilaf  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
690 Kcal. 29,13g Prot. 74,36g H.C. 28,94g Lip.

**JUEVES 25**

Espirales con Tomate  
Lomo en Salsa  
Duo de Verduras  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
792 Kcal. 38,04g Prot. 86,92g H.C. 30,56g Lip.

**VIERNES 26**

Judías Verdes con Jamón  
Jamoncitos de Pollo  
Patatas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
682 Kcal. 26,78g Prot. 55,1g H.C. 37,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

**LUNES 29**

Lentejas con Arroz  
Bacalao Orly  
Menestra Rehogada  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
768 Kcal. 35,07g Prot. 106,8g H.C. 29,14g Lip.

**MARTES 30**

Espaguetis al Ajillo  
Lacón a la Gallega  
Ens de Lechuga y Maiz  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
782 Kcal. 36,2g Prot. 98,38g H.C. 36,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

**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



**LUNES 1**

NO LECTIVO

**MARTES 2**

Macarrones Amatriciana    
 Supremas de Merluza     
 Verduritas Dado    
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua    
 760 Kcal. 25,24g Prot. 83,33g H.C. 34,79g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

**MIÉRCOLES 3**

Paella Mixta     
 Filete de Pollo a la Plancha    
 Ensalada Mixta    
 Fruta Temporada, Pan y Agua    
 640 Kcal. 30,66g Prot. 65,28g H.C. 28,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Sopa y Pescado

**JUEVES 4**

Crema Hortelana    
 Escalopines en Salsa    
 Patatas Fritas    
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua    
 588 Kcal. 23,52g Prot. 54,46g H.C. 29g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Huevo

**VIERNES 5**

Lentejas con Calabaza    
 Tortilla Española    
 Ens de Lechuga y Zanah    
 Fruta Temporada, Pan y Agua    
 721 Kcal. 27,83g Prot. 71,18g H.C. 32,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**LUNES 8**

Arroz Milanesa   
 Gallo San Pedro en Salsa   
 Ensalada Mixta   
 Fruta Temporada, Pan y Agua   
 666 Kcal. 29g Prot. 83,26g H.C. 22,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pavo

**MARTES 9**

Patatas Guisadas    
 Cinta de Lomo a la Plancha    
 Ens de Lechuga y Cebolla    
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua    
 527 Kcal. 29,82g Prot. 46,21g H.C. 23,57g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**MIÉRCOLES 10**

Coditos a la Española    
 Tortilla de Calabacín    
 Verduritas Dado    
 Fruta Temporada, Pan y Agua    
 799 Kcal. 27,47g Prot. 77,26g H.C. 39,95g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Ternera

**JUEVES 11**

Crema de Zanahorias    
 Pollo Asado    
 Patatas Panadera    
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua    
 511 Kcal. 22,16g Prot. 47,6g H.C. 24,38g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Sopa y Pescado

**VIERNES 12**

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

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Huevo

**LUNES 15**

Canelones al Horno     
 Merluza a la Romana     
 Judías Verdes Rehogadas    
 Fruta Temporada, Pan y Agua    
 776 Kcal. 34,86g Prot. 75,08g H.C. 35,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Lomo

**MARTES 16**

Arroz con Tomate     
 Revuelto de Jamón York     
 Ens de Lechuga y Zanah     
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua     
 713 Kcal. 24,89g Prot. 67,79g H.C. 37,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pollo

**MIÉRCOLES 17**

Crema de Verduras    
 Albóndigas a la Cazuela    
 Patatas Fritas    
 Fruta Temporada, Pan y Agua    
 673 Kcal. 18,68g Prot. 63,28g H.C. 31,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Sopa y Pescado

**JUEVES 18**

Judías Blancas Guisadas    
 Palometa a la Riojana     
 Ensalada Mixta    
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua    
 625 Kcal. 40,75g Prot. 46,88g H.C. 27,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Huevo

**VIERNES 19**

Sopa Maravilla    
 Contramuslo a la Cazadora    
 Verduritas Dado    
 Fruta Temporada, Pan y Agua    
 544 Kcal. 24,03g Prot. 56,24g H.C. 25,26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**LUNES 22**

Arroz con Verduras    
 Hamburguesa a la Plancha    
 Ensalada de Lechuga    
 Fruta Temporada, Pan y Agua    
 684 Kcal. 24,53g Prot. 73,04g H.C. 31,26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**MARTES 23**

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.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verduras y Pollo

**MIÉRCOLES 24**

Crema de Calabacín    
 Merluza Enharinada     
 Arroz Pilaf    
 Fruta Temporada, Pan y Agua    
 552 Kcal. 23,32g Prot. 59,49g H.C. 23,16g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Sopa y Lomo

**JUEVES 25**

Espirales con Tomate    
 Lomo en Salsa    
 Duo de Verduras    
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua    
 634 Kcal. 30,44g Prot. 69,55g H.C. 24,47g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**VIERNES 26**

Judías Verdes con Jamón    
 Jamoncitos de Pollo    
 Patatas Dado    
 Fruta Temporada, Pan y Agua    
 546 Kcal. 21,43g Prot. 44,08g H.C. 29,81g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Huevo

**LUNES 29**

Lentejas con Arroz     
 Bacalao Orly     
 Menestra Rehogada    
 Fruta Temporada, Pan y Agua    
 694 Kcal. 28,06g Prot. 85,43g H.C. 23,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pollo

**MARTES 30**

Espaguetis al Ajillo    
 Lacón a la Gallega    
 Ens de Lechuga y Maiz    
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua    
 606 Kcal. 28,96g Prot. 78,71g H.C. 29,15g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

LEYENDA

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

# Infantil