

**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.





**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.

**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.

**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:

SUGERENCIA DE CENA:





SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:






**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.





**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.





**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.

**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.

**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:

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   
 776 Kcal. 34,86g Prot. 75,08g H.C. 35,44g Lip.






**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.






**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.

**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.

**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:

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   
 684 Kcal. 24,53g Prot. 73,04g H.C. 31,26g Lip.






**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.





**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.

**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.

**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:

SUGERENCIA DE CENA:






SUGERENCIA DE CENA:

SUGERENCIA DE CENA:

**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.


**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:

SUGERENCIA DE CENA:

**LEYENDA**

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

## Infantil

