

LUNES 6

Pasta cremosa Champi y Ajo
Filete de Merluza a la Andaluza
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

867 Kcal. 41,37g Prot. 104,3g H.C. 32,03g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 1

Judías Pintas con Arroz
Tortilla Fr de Calabacín
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

819 Kcal. 38,4g Prot. 76,07g H.C. 46,38g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 2

Pasta alla Norma
Palometa al Limón
Verduras Dado
Fruta Temporada, 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 Milanese
Filete Ruso en Salsa
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua

856 Kcal. 29,04g Prot. 105g H.C. 47,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 7

Pasta cremoso Champi y Ajo
Filete de Merluza a la Andaluza
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

867 Kcal. 41,37g Prot. 104,3g H.C. 32,03g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 8

Crema de Coliflor
Huevos rotos al Horno
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, 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 Temporada, Pan y Agua

761 Kcal. 34,88g Prot. 99,25g H.C. 23,01g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 10

Marmitako
Pollo Asado
Salteado de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

712 Kcal. 30,99g Prot. 70,84g H.C. 31,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 11

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Salteado de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua

771 Kcal. 35,96g Prot. 74,37g H.C. 36,75g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 14

Arroz Tres Delicias
Magro Tikka Masala
Verduras
Fruta Temporada, 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
P. Lácteo o Fruta, 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 Villaroy
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, 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 Temporada, 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
Fruta Temporada, 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
Jardinera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

624 Kcal. 36,62g Prot. 46,65g H.C. 28g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 23

Macarrones al Ajillo
Contramuslo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, 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 Pavo

VIERNES 25

Arroz con Pollo
Merluza a la Navarra
Guisantes Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua

823 Kcal. 42,38g Prot. 109g H.C. 32,96g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 28

Lacitos a la Aurora
Lomo a la Plancha
Ensalada Verde
Fruta Temporada, 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
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

809 Kcal. 37,67g Prot. 62,46g H.C. 43,62g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 30

Arroz Oriental
Pollo a la Pizzaiola
Calabacín Salteado
Fruta Temporada, 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
Merluza 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 Lomo

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



LUNES 6

Pasta cremosa Champi y Ajo
Filete de Merluza a la Andaluza
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

718 Kcal. 33,11g Prot. 83,44g H.C. 25,62g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 1

Judías Pintas con Arroz
Tortilla Fr de Calabacín
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

735 Kcal. 30,72g Prot. 60,85g H.C. 37,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 2

Pasta alla Norma
Palometa al Limón
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

734 Kcal. 39,39g Prot. 117,2g H.C. 20,06g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 3

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

596 Kcal. 25,15g Prot. 46,97g H.C. 32,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 4

Arroz a la Milanesa
Filete Ruso en Salsa
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua

765 Kcal. 23,24g Prot. 83,99g H.C. 38,14g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 7

Pasta cremoso Champi y Ajo
Filete de Merluza a la Andaluza
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

718 Kcal. 33,11g Prot. 83,44g H.C. 25,62g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 8

Crema de Coliflor
Huevos rotos al Horno
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

646 Kcal. 24,02g Prot. 46,1g H.C. 33,48g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 9

Arroz con Magro
Bacalao a la Vizcaína
Zanahoria Glaseada
Fruta Temporada, Pan y Agua

609 Kcal. 27,92g Prot. 79,4g H.C. 18,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 10

Marmitako
Pollo Asado
Salteado de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

570 Kcal. 24,8g Prot. 56,67g H.C. 25,12g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 11

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua

617 Kcal. 28,77g Prot. 59,5g H.C. 29,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 14

Arroz Tres Delicias
Magro Tikka Masala
Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua

705 Kcal. 31,98g Prot. 87,53g H.C. 23,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 15

Espirales con Chorizo
Abadejo a la Marinera
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

631 Kcal. 38,02g Prot. 61,38g H.C. 24,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 16

Lentejas a la Burgalesa
Huevos a la Villaroy
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

678 Kcal. 22,96g Prot. 73,92g H.C. 29,22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 17

Sopa de Estrellas
Jamoncitos en Salsa
Menestra Rehogada
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

514 Kcal. 24,63g Prot. 50,22g H.C. 24,79g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 18

Crema de Espinacas
Albóndigas a la jardinera
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

644 Kcal. 18,99g Prot. 58,87g H.C. 30,3g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

LUNES 21

Judías Verdes Rehogadas
Filete de Cerdo Empanado
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua

639 Kcal. 27,84g Prot. 63,9g H.C. 28,43g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 22

Crema Parmentier
Palometa con Tomate
Jardinera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

528 Kcal. 29,29g Prot. 37,32g H.C. 22,4g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 23

Macarrones al Ajillo
Contramuslo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

641 Kcal. 25,25g Prot. 64,31g H.C. 30g 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

787 Kcal. 33,91g Prot. 50,13g H.C. 46,96g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 25

Arroz con Pollo
Merluza a la Navarra
Guisantes Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua

738 Kcal. 33,92g Prot. 86,93g H.C. 26,37g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 28

Lacitos a la Aurora
Lomo a la Plancha
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua

698 Kcal. 24,26g Prot. 73,06g H.C. 32,73g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 29

Patatas a la Riojana
Tortilla Fr de Jamón y Queso
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

647 Kcal. 30,13g Prot. 49,97g H.C. 34,9g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 30

Arroz Oriental
Pollo a la Pizzaiola
Calabacín Salteado
Fruta Temporada, Pan y Agua

767 Kcal. 29,37g Prot. 74,95g H.C. 48,35g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 31

Crema de Acelgas y Zanah
Merluza a la Romana
Patatas al Vapor
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

625 Kcal. 29,28g Prot. 58,26g H.C. 29,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

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

Infantil