

LUNES 3
NO LECTIVO

SUGERENCIA DE CENA:

LUNES 10
Arroz con Tomate
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua

668 Kcal. 17,7% Prot. 55% H.C. 26,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 17
Espaguetis con Bacon
Filete Ruso
Ens de Lechuga, Maíz y Ceb
Fruta Temporada, Pan y Agua

712 Kcal. 22,3% Prot. 49,4% H.C. 28% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 24
Arroz con Pollo
Delicias de Pescado
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

754 Kcal. 16,5% Prot. 46,5% H.C. 36,8% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 31
Guisantes Salteados
Escalopines de Cerdo
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

633 Kcal. 15,8% Prot. 43,9% H.C. 40,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 4
DÍA INHÁBIL

SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 11
Crema de Calabaza
Fritura Variada
Patatas al Vapor

629 Kcal. 13,7% Prot. 44,4% H.C. 41,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MARTES 18
Judías Blancas con Chorizo
Huevos a la Villaroy
Ensalada Mixta

737 Kcal. 19,8% Prot. 38,6% H.C. 42,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 25
Garbanzos con Jamón
Albóndigas con Tomate
Duo de Verduras

849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 25

MIÉRCOLES 5
Arroz Tres Delicias
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Maíz

717 Kcal. 18,2% Prot. 48,8% H.C. 32,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 12
Sopa de Lluvia
Pollo al Curry
Ens de Lechuga y Cebolla

601 Kcal. 21,8% Prot. 37,9% H.C. 40% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 19
Crema de Zanahorias
Magro a la Jardinera
Patatas Dado

677 Kcal. 12,8% Prot. 52,4% H.C. 34,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 26
Patatas Guisadas
Jamoncitos de Pollo Asados
Ens de Lechuga y Cebolla

779 Kcal. 11,4% Prot. 48,2% H.C. 40,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 26

JUEVES 6
Sopa de Cocido
Cocido Completo

880 Kcal. 21,1% Prot. 39,9% H.C. 39% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 13
Lacitos Pomodoro
Tortilla de Jamón
Ensalada de Lechuga

788 Kcal. 17,1% Prot. 43,7% H.C. 39% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 20
Arroz con Picadillo
Pescado Enharinado
Zanahoria Baby

639 Kcal. 10,5% Prot. 66,9% H.C. 22,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 27
Vichyssoise
Tortilla de Patata
Ensalada Verde

667 Kcal. 12,6% Prot. 33,7% H.C. 52,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 27

VIERNES 7
Crema de Verduras
San Jacobo Casero
Ensalada del Chef

607 Kcal. 11,6% Prot. 41,1% H.C. 46,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 14
Lentejas con Patata y Zan
Merluza al Horno con Mahonesa
Verduritas Dado

620 Kcal. 21,8% Prot. 51% H.C. 27% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

VIERNES 21
Sopa de Fideos
Escalope de Pollo
Salteado de Verduras

659 Kcal. 19,2% Prot. 47,5% H.C. 32,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 28
Macarrones con Chorizo
Merluza a la Molinera
Ens de Lechuga y Maíz

718 Kcal. 14,5% Prot. 46,7% H.C. 38,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 28

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 3
NO LECTIVO

SUGERENCIA DE CENA:

LUNES 10
Arroz con Tomate
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua

514 Kcal. 17,1% Prot. 56,4% H.C. 26,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 17
Espaguetis con Bacon
Filete Ruso
Ens de Lechuga, Maíz y Ceb
Fruta Temporada, Pan y Agua

543 Kcal. 22,1% Prot. 49,9% H.C. 27,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 24
Arroz con Pollo
Delicias de Pescado
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

578 Kcal. 16,7% Prot. 47,2% H.C. 35,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 31
Guisantes Salteados
Escalopines de Cerdo
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

465 Kcal. 16,2% Prot. 44,8% H.C. 38,8% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 4
DÍA INHÁBIL

SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 11
Crema de Calabaza
Fritura Variada
Patatas al Vapor

481 Kcal. 12,9% Prot. 45,9% H.C. 40,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MARTES 18
Judías Blancas con Chorizo
Huevos a la Villaroy
Ensalada Mixta

569 Kcal. 18,2% Prot. 37% H.C. 44,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 25
Garbanzos con Jamón
Albóndigas con Tomate
Duo de Verduras

496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 5
Arroz Tres Delicias
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Maíz

512 Kcal. 19,1% Prot. 44,5% H.C. 36,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 12
Sopa de Lluvia
Pollo al Curry
Ens de Lechuga y Cebolla

457 Kcal. 22,5% Prot. 36,7% H.C. 40,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 19
Crema de Zanahorias
Huevos a la Jardinera
Patatas Dado

435 Kcal. 13,1% Prot. 53,4% H.C. 33% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 26
Patatas Guisadas
Jamoncitos de Pollo Asados
Ens de Lechuga y Cebolla

631 Kcal. 11,9% Prot. 50% H.C. 38,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 6
Sopa de Cocido
Cocido Completo

569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 13
Lacitos Pomodoro
Tortilla de Jamón
Ensalada de Lechuga

525 Kcal. 17,3% Prot. 42,5% H.C. 39,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 20
Arroz con Picadillo
Pescado Enharinado
Zanahoria Baby

486 Kcal. 10,7% Prot. 66,7% H.C. 22,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 27
Vichyssoise
Tortilla de Patata
Ensalada Verde

567 Kcal. 12,6% Prot. 33,7% H.C. 53,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 7
Crema de Verduras
San Jacobo Casero
Ensalada del Chef

435 Kcal. 12,4% Prot. 35,8% H.C. 51,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 14
Lentejas con Patata y Zan
Merluza al Horno con Mahonesa
Verduritas Dado

491 Kcal. 21,2% Prot. 50,3% H.C. 28,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

VIERNES 21
Sopa de Fideos
Escalope de Pollo
Salteado de Verduras

440 Kcal. 18,9% Prot. 46,7% H.C. 33,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 28
Macarrones con Chorizo
Merluza a la Molinera
Ens de Lechuga y Maíz

564 Kcal. 14,7% Prot. 46,1% H.C. 38,8% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LEYENDA

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

Infantil



LUNES 3
NO LECTIVO

MERIENDA: Papilla de Fruas

MARTES 4
DIA INHÁBIL

MERIENDA: Papilla de Fruas

MIÉRCOLES 5
Crema de Verduras con Arroz
Con Jamón
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

JUEVES 6
Crema de Zanahorias
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

VIERNES 7
Crema de Verduras
Con Pescado
Ensalada del Chef

MERIENDA: Papilla de Fruas

LUNES 10
Crema Hortelana con Arroz
Con Jamón
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

MARTES 11
Crema de Calabaza
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

MIÉRCOLES 12
Crema de Acelgas
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

JUEVES 13
Crema de Judías Verdes
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

VIERNES 14
Crema de Puerros
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

LUNES 17
Puré Vegetal
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

MARTES 18
Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

MIÉRCOLES 19
Crema de Zanahorias
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

JUEVES 20
Crema de Verduritas con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

VIERNES 21
Crema de Calabaza
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

LUNES 24
Crema de Menestra con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

MARTES 25
Crema de Patata y Zanahorias
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

MIÉRCOLES 26
Crema de Acelgas
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

JUEVES 27
Crema de Puerros
Con Jamón
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

VIERNES 28
Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

LUNES 31
Puré de La Huerta
Con Jamón
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruas

LEYENDA

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

Infantil 1 año