

**LUNES 5**  
 Arroz con Verduras  
 Hamburguesa a la Plancha  
 Ensalada de Lechuga  
 P Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 683 Kcal. 24,52g Prot. 72,98g H.C. 31,26g Lip.  
**MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado**

**MARTES 6**  
 Garbanzos Castellanos  
 Tortilla de Queso  
 Ens de Lechuga y Cebolla  
 Fruta Temporada, Pan y Agua  
 697 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.  
**MERIENDA: Galletas y Leche**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo**

**MIÉRCOLES 7**  
 Sopa de Lluvia  
 Merluza Enharinada  
 Zanahoria Baby  
 Yogur o Fruta, Pan y Agua  
 538 Kcal. 23,73g Prot. 55,09g H.C. 25,5g Lip.  
**MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Cerdo**

**JUEVES 1**  
 Judías Blancas Guisadas  
 Abadejo a la Molinera  
 Ensalada mixta  
 Fruta Temporada, Pan y Agua  
 657 Kcal. 37,37g Prot. 46,82g H.C. 32,6g Lip.  
**MERIENDA: Bocadillo Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo**

**VIERNES 2**  
 Crema de Verduras  
 Escalopines a la Plancha  
 Patatas Fritas  
 Fruta Temporada, Pan y Agua  
 710 Kcal. 20,35g Prot. 55,27g H.C. 43,5g Lip.  
**MERIENDA: Yogur**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado**

**LUNES 12**  
 Lentejas a la Madrileña  
 Bacalao Orly  
 Duo de verduras  
 P Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 683 Kcal. 29,23g Prot. 71,45g H.C. 28,13g Lip.  
**MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo**

**MARTES 13**  
 Espirales a la Napolitana  
 Escalopines a la Nata  
 Ens de Lechuga y maiz  
 Fruta Temporada, Pan y Agua  
 702 Kcal. 33,03g Prot. 63,92g H.C. 33,74g Lip.  
**MERIENDA: Galletas y Leche**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo**

**MIÉRCOLES 14**  
 Crema de Calabacín  
 Tortilla de Patata  
 Ens de Lechuga y Tomate  
 Yogur o Fruta, Pan y Agua  
 625 Kcal. 17,91g Prot. 55,44g H.C. 34,72g Lip.  
**MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Sopa y Pescado**

**JUEVES 8**  
 Judías Verdes con Jamón  
 Jamoncitos de Pollo al Ajillo  
 Patatas Panadera  
 Fruta Temporada, Pan y Agua  
 536 Kcal. 24,72g Prot. 41,29g H.C. 28,69g Lip.  
**MERIENDA: Bocadillo Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Sopa y Huevo**

**VIERNES 9**  
 Coditos 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.  
**MERIENDA: Yogur**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado**

**LUNES 19**  
 Macarrones con Atún  
 Salchichas Frankfurt  
 Ensalada Verde  
 P Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 591 Kcal. 23,01g Prot. 66,49g H.C. 24,25g Lip.  
**MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado**

**MARTES 20**  
 Paella Valenciana  
 Merluza a la Riojana  
 Verduritas Dado  
 Fruta Temporada, Pan y Agua  
 660 Kcal. 31,1g Prot. 84,84g H.C. 20,49g Lip.  
**MERIENDA: Galletas y Leche**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo**

**MIÉRCOLES 21**  
 Sopa de Cocido  
 Merluza a la Riojana  
 Cocido Completo  
 Yogur o Fruta, Pan y Agua  
 625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.  
**MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo**

**JUEVES 15**  
 Sopa de Estrellas  
 Albóndigas Guisadas  
 Jardinera  
 Fruta Temporada, Pan y Agua  
 638 Kcal. 22,84g Prot. 59,39g H.C. 30,59g Lip.  
**MERIENDA: Bocadillo Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo**

**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.  
**MERIENDA: Yogur**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado**

**LUNES 26**  
 Arroz al Horno  
 Supremas de Merluza  
 Ens de Lechuga y Zanah  
 P Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 818 Kcal. 20,88g Prot. 87,39g H.C. 41,58g Lip.  
**MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo**

**MARTES 27**  
 Crema de Calabaza  
 Filete Ruso  
 Patatas Dado  
 Fruta Temporada, Pan y Agua  
 583 Kcal. 20,15g Prot. 43,28g H.C. 35,24g Lip.  
**MERIENDA: Galletas y Leche**  
**SUGERENCIA DE CENA: Sopa y Pescado**

**MIÉRCOLES 28**  
 Judías Pintas con Chorizo  
 Tortilla Española  
 Ens de Lechuga y Cebolla  
 Yogur o Fruta, Pan y Agua  
 837 Kcal. 35,81g Prot. 55,96g H.C. 48,34g Lip.  
**MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado**

**JUEVES 22**  
 NO LECTIVO

**VIERNES 23**  
 NO LECTIVO

**LUNES 5**  
 Arroz con Verduras  
 Hamburguesa a la Plancha  
 Ensalada de Lechuga  
 P Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 683 Kcal. 24,52g Prot. 72,98g H.C. 31,26g Lip.  
**MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado**

**MARTES 6**  
 Garbanzos Castellanos  
 Tortilla de Queso  
 Ens de Lechuga y Cebolla  
 Fruta Temporada, Pan y Agua  
 697 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.  
**MERIENDA: Galletas y Leche**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo**

**MIÉRCOLES 7**  
 Sopa de Lluvia  
 Merluza Enharinada  
 Zanahoria Baby  
 Yogur o Fruta, Pan y Agua  
 538 Kcal. 23,73g Prot. 55,09g H.C. 25,5g Lip.  
**MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Cerdo**

**JUEVES 1**  
 Judías Blancas Guisadas  
 Abadejo a la Molinera  
 Ensalada mixta  
 Fruta Temporada, Pan y Agua  
 657 Kcal. 37,37g Prot. 46,82g H.C. 32,6g Lip.  
**MERIENDA: Bocadillo Variado**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo**

**VIERNES 2**  
 Crema de Verduras  
 Escalopines a la Plancha  
 Patatas Fritas  
 Fruta Temporada, Pan y Agua  
 710 Kcal. 20,35g Prot. 55,27g H.C. 43,5g Lip.  
**MERIENDA: Yogur**  
**SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado**

**LEYENDA**

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