

LUNES 4

Arroz con Verduras
Brócoli Rehogado
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
854 Kcal. 30,64g Prot. 91,22g H.C. 39,07g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 5

Arroz con Verduras
Brócoli Rehogado
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
854 Kcal. 30,64g Prot. 91,22g H.C. 39,07g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 12

Lentejas a la Madrileña
Crema de Verduras
Bacalao Orly
Duo de verduras
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
854 Kcal. 36,53g Prot. 89,31g H.C. 35,15g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 19

Macarrones con Atún
Coliflor Gratinada
Salchichas Frankfurt
Ensalada Verde
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
738 Kcal. 28,76g Prot. 83,11g H.C. 30,29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 26

Arroz al Horno
Trío de Verduras
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Zanah
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
922 Kcal. 26,08g Prot. 109,24g H.C. 51,96g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 6

Garbanzos Castellanos
Menestra Rehogada
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
871 Kcal. 41,98g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 13

Espirales a la Napolitana
Berenjinas a la Miel
Escalopines a la Nata
Ens de Lechuga y maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
878 Kcal. 41,27g Prot. 79,89g H.C. 42,17g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 20

Paella Valenciana
Crema de Verduras
Merluza a la Riojana
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
824 Kcal. 38,86g Prot. 106,04g H.C. 25,6g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 27

Crema de Calabaza
Alcachofas al Ajo
Filete Ruso
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
729 Kcal. 25,18g Prot. 54,1g H.C. 44,04g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 7

Sopa de Lluvia
Espinacas rehogadas
Merluza Enharinada
Zanahoria Baby
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
673 Kcal. 29,64g Prot. 68,86g H.C. 31,87g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Cerdo

MIÉRCOLES DE CENIZA

Crema de Calabacín
Guisantes Rehogados
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
781 Kcal. 22,38g Prot. 69,3g H.C. 43,4g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 21

Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 28

Judías Pintas con Chorizo
Calabacín al Queso
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
946 Kcal. 44,75g Prot. 69,96g H.C. 60,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 1

Judías Blancas Guisadas
Lombarda con Manzana
Abadejo a la Molinera
Ensalada mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
822 Kcal. 46,72g Prot. 58,53g H.C. 40,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 8

Judías Verdes con Jamón
Crema Hortelana
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
670 Kcal. 30,89g Prot. 51,6g H.C. 35,86g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 15

Sopa de Estrellas
Salteado de Verduras
Albóndigas Guisadas
Jardinera
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
797 Kcal. 28,54g Prot. 74,23g H.C. 38,24g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 22

NO LECTIVO

JUEVES 29

Sopa Maravilla
Guisantes Salteados
Pollo Asado
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
580 Kcal. 23,62g Prot. 54,5g H.C. 30,99g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 2

Nachos al Queso
Burritos Mexicanos
Crepa de Cajeta
MERIENDA: Bocado Variado
887 Kcal. 25,43g Prot. 69,09g H.C. 54,37g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 9

Coditos con Tomate
Acelgas al Ajoarriero
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
715 Kcal. 33,28g Prot. 83,21g H.C. 25,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 16

Arroz a banda
Pisto Manchego
Gallo San Pedro a la Plancha
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocado Variado
768 Kcal. 36,75g Prot. 99,55g H.C. 22,1g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 23

NO LECTIVO

VIERNES 30

NO LECTIVO

LEYENDA

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