

LUNES 1

Espirales gratinadas 🍴🍷
Espinacas rehogadas con patatas
Cinta de lomo a la plancha 🍷
Ensalada Mixta 🍷
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
844 Kcal. 38 g Prot. 92g H.C. 33 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y pescado

MARTES 2

Crema hortelana
Coliflor al ajillo
Merluza a las finas hierbas 🐟
Patatas Fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
600 Kcal. 27g Prot. 57g H.C. 27g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 3

Judías blancas estofadas
Pisto
Tortilla de atún 🍷🐟
Ens de lechuga y Zanah 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
965 Kcal. 47g Prot. 68g H.C. 50g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y cerdo

JUEVES 4

Brócoli rehogado 🍷
Ensalada verde 🍷
Ragout de pollo
Patatas Panadera
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
699 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 32g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y huevo

VIERNES 5

Paella valenciana
Trío de verduras
Bacalao a la riojana 🐟
Ens de lechuga y cebolla 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
878 Kcal. 39g Prot. 94g H.C. 36g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pollo

LUNES 8

Festivo

MARTES 9

Crema de calabacín con picatost
Acelgas a la gallega
Albóndigas guisadas 🍷
Patatas Dado
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
740 Kcal. 21g Prot. 61g H.C. 37g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y pescado

MIÉRCOLES 10

Macarrones integrales a la boloñesa 🍷🍷
Alcachofas salteadas
Tortilla fr de calabacín 🍷
Ens de Lechuga y Remolacha 🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
899 Kcal. 31g Prot. 67g H.C. 52g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

JUEVES 11

Judías Verdes a la portuguesa
Crema de zanahorias
Garbanzos con jamón
Ens de lechuga y maíz 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
701 Kcal. 30g Prot. 63g H.C. 31g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y huevo

VIERNES 12

Arroz con pollo
Espinacas rehogadas con patatas
Bonito con tomate 🐟
Ens de lechuga y tomate 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
809 Kcal. 40g Prot. 74g H.C. 37g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y cerdo

LUNES 15

Coditos a la napolitana 🍷🍷
Brócoli rehogado con patatas
Tortilla de queso 🍷
Ens de lechuga y Zanah 🍷
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
719 Kcal. 27g Prot. 63g H.C. 37g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y ternera

MARTES 16

Arroz con tomate
Alcachofas salteadas
Abadejo a la andaluza 🍷
Ens de lechuga y cebolla 🍷
Fruta Temporada, **Pan Integral** 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
700 Kcal. 28g Prot. 74g H.C. 31g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MIÉRCOLES 17

Sopa de cocido 🍷
Repollo al pimentón
Cocido completo
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
652 Kcal. 29g Prot. 57g H.C. 33g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

JUEVES 18

Menú Especial de
Navidad



VIERNES 19

- 🍷 - cacahuete
- 🍷 - mostaza
- 🍷 - apio
- 🍷 - soja
- 🍷 - moluscos
- 🍷 - altramuzes
- 🍷 - frutos de cáscara
- 🍷 - crustáceos
- 🍷 - sésamo
- 🍷 - sulfitos

- 🍷 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🍷 - huevo
- 🍷 - leche
- ⚠️ - puede contener trazas de varios

LEYENDA

Primaria