

LUNES 2

Macarrones gratinados
Espinacas rehogadas con patatas
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
696,48 Kcal. 18,13g Prot. 74,89g H.C. 33,93g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MARTES 3

Crema de puerros y zanahoria
Coliflor al vapor con sofrito de c
Abadejo en salsa verde **p**
Patatas fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral** **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
747,26 Kcal. 32,64g Prot. 78,19g H.C. 31,18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 4

Judías blancas estofadas
Pisto andaluz
Huevos revueltos **h**
Ens de Lechuga y Zanah **o**
Yogur o Fruta, Pan y Agua **g l**
MERIENDA: Bocadillo Variado
845,19 Kcal. 40,64g Prot. 69,27g H.C. 40,13g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

JUEVES 5

Brócoli rehogado
Ensalada verde **o**
Ragout de pollo **g**
Patatas panadera
Fruta Temporada, **Pan Integral** **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
699,9 Kcal. 34,25g Prot. 59,86g H.C. 32,9g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Huevo

VIERNES 6

Arroz integral con tomate
Trío de verduras
Bacalao guisado en salsa riojana **p**
ens de lechuga y cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
847,12 Kcal. 35,93g Prot. 91,8g H.C. 35,5g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y lomo

LUNES 9

Calabacín salteado
Calabacín salteado
Salmon a las finas hierbas **p**
Ens de lechuga y Maíz **o**
Fruta Temporada, Pan y Agua **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
716,63 Kcal. 47,45g Prot. 58,77g H.C. 29,19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 10

Crema hortelana
Acelgas a la gallega
Albóndigas guisadas **x las**
Patatas dado
Fruta Temporada, **Pan Integral** **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
741,76 Kcal. 22,07g Prot. 60,23g H.C. 37,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MIÉRCOLES 11

Arroz con pollo y verduras guisa
Alcachofas salteadas
merluza a la meuniere **p g**
Ens de Lechuga y Remolacha **o**
Yogur o Fruta, Pan y Agua **g l**
MERIENDA: Bocadillo Variado
696,48 Kcal. 18,13g Prot. 74,89g H.C. 33,93g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y ternera

JUEVES 12

Sopa de Cocido con fideos integr **g h j z**
Repollo rehogado
Cocido ECO completo **j**
#
Fruta Temporada, **Pan Integral** **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
607,16 Kcal. 28,19g Prot. 47,69g H.C. 33,97g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 13

Tallarines al ajillo **g h**
Alcachofas salteadas
Pisto de verduras con revuelto d **h**
ens de lechuga y cebolla **o**
Fruta Temporada, Pan y Agua **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
731,01 Kcal. 32,38g Prot. 72,17g H.C. 33,09g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

LUNES 16

Coditos a la napolitana **g h**
Brócoli rehogado con patatas
Tortilla de queso **h l**
Ens de Lechuga y Zanah **o**
Fruta Temporada, Pan y Agua **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
736,43 Kcal. 30,19g Prot. 62,59g H.C. 39,17g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pollo

MARTES 17

Paella valenciana con arroz integ
Lombarda con manzana
Abadejo a la andaluza **p g**
ens de lechuga y cebolla **o**
Fruta Temporada, **Pan Integral** **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
677,04 Kcal. 28,56g Prot. 69,79g H.C. 30,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 18

Judías verdes rehogadas con pir
Ensalada alemana **o**
Hamburguesa completa de soja
Patatas fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua **g l**
MERIENDA: Bocadillo Variado
541,2 Kcal. 18,62g Prot. 42,09g H.C. 30,83g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Lomo

JUEVES 19

Judías Pintas guisadas
Berenjenas asadas
Contramuslo de pollo al ajillo
Ensalada de tomate **o**
Fruta Temporada, **Pan Integral** **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
508,82 Kcal. 25,65g Prot. 37,95g H.C. 26,28g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 20

Crema de calabaza
Menestra de verduras rehogada
Merluza al limón **p**
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
726,17 Kcal. 42,78g Prot. 41,24g H.C. 39,26g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

LUNES 23

Coliflor al vapor con mayonesa **l**
Crema de zanahorias
Magro guisado
ens de lechuga, zanahoria y acei **o**
Fruta Temporada, Pan y Agua **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
511,1 Kcal. 17,74g Prot. 47,78g H.C. 25,06g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

MARTES 24

Sopa de Cocido con fideos integr **g h j z**
Repollo rehogado
Cocido ECO Completo
Zanahoria dado
Fruta Temporada, **Pan Integral** **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
429,26 Kcal. 20,35g Prot. 30,92g H.C. 25,25g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MIÉRCOLES 25

Arroz con carne
Guisantes con cebolla
Bonito guisado con tomate **p**
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua **g l**
MERIENDA: Bocadillo Variado
728,91 Kcal. 33,99g Prot. 67,09g H.C. 34,99g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo

JUEVES 26

Lentejas estofadas **x**
Calabacín gratinado **l**
Huevos villaroy **h g l x**
ens de lechuga y cebolla **o**
Fruta Temporada, **Pan Integral** **g**
MERIENDA: Bocadillo Variado
580,32 Kcal. 23,67g Prot. 61,22g H.C. 23,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

VIERNES 27

DÍA NO LECTIVO

LUNES 30

VACACIONES

MARTES 31

VACACIONES

LEYENDA

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