

	MARTES 1 	MIÉRCOLES 2 	JUEVES 3 Sopa de estrellas Tortilla de patata Ens. Lech., maíz, aceituna Fruta Temporada, Pan Integral 571 Kcal. 27g Prot. 59g H.C. 23g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	VIERNES 4 Espaguetis integrales con tomate Ragout de pollo Zanah., boniato, calabacín Flan, Pan y Agua 574 Kcal. 15g Prot. 82g H.C. 18g Lip. MERIENDA: Yogur SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado
LUNES 7 Crema de verduras Albóndigas horno con tomate Patatas asadas Fruta Temporada, Pan y Agua 587 Kcal. 18g Prot. 57g H.C. 25g Lip. MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Huevo	MARTES 8 Lentejas con calabaza Tortilla fr de calabacín Ens. Lechuga y zanahoria Y. natural S/A, Pan Integral, Agua 691 Kcal. 29g Prot. 60g H.C. 33g Lip. MERIENDA: Galletas y Leche SUGERENCIA DE CENA: Patata y Pescado	MIÉRCOLES 9 Coliflor rehogada Ragout de pollo Cous-cous Fruta Temporada, Pan y Agua 568 Kcal. 27g Prot. 60g H.C. 22g Lip. MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Cerdo	JUEVES 10 Arroz con tomate Tilapia guisada con salsa de limón Ens. Lechuga y maíz Fruta Temporada, Pan Integral 555 Kcal. 29g Prot. 54g H.C. 24g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	VIERNES 11 Sopa ave fideo integral Garbanzos con sofrito verd. Ens. Lech., maíz, aceituna Fruta Temporada, Pan y Agua 502 Kcal. 19g Prot. 56g H.C. 20g Lip. MERIENDA: Yogur SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 14 FESTIVO	MARTES 15 Espirales integrales carbonara Salmón a la naranja Ens. Lechuga y zanahoria Y. natural S/A, Pan Integral, Agua 711 Kcal. 33g Prot. 41g H.C. 45g Lip. MERIENDA: Galletas y Leche SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pavo	MIÉRCOLES 16 Crema de calabacín Contramuslo de pollo al ajillo Zanah., boniato, calabacín Fruta Temporada, Pan y Agua 466 Kcal. 19g Prot. 43g H.C. 23g Lip. MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	JUEVES 17 Crema calabaza y queso Arroz, garbanzo, patata, magro Ens. Lechuga y cebolla Fruta Temporada, Pan Integral 642 Kcal. 19g Prot. 87g H.C. 22g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	VIERNES 18 Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta Temporada, Pan y Agua 587 Kcal. 18g Prot. 57g H.C. 25g Lip. MERIENDA: Yogur SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo
LUNES 21 Brócoli rehogado Magro guisado a la jardinera Patatas fritas Fruta Temporada, Pan y Agua 513 Kcal. 31g Prot. 49g H.C. 19g Lip. MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Huevo	MARTES 22 Macarrones int. amatriciana Bonito encebollado Ensalada de lechuga y tomate Y. natural S/A, Pan Integral, Agua 769 Kcal. 33g Prot. 65g H.C. 39g Lip. MERIENDA: Galletas y Leche SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Cerdo	MIÉRCOLES 23 Patatas guisadas con pollo Cous Cous completo Fruta Temporada, Pan y Agua 744 Kcal. 27g Prot. 115g H.C. 16g Lip. MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	JUEVES 24 Judías blancas ECO guisadas Revuelto de jamón y queso Ens. lechuga, tomate y remolacha Fruta Temporada, Pan Integral 666 Kcal. 34g Prot. 49g H.C. 34g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	VIERNES 25 Arroz 3 delicias (jamón, huevo, maíz) Merluza rebozada Ens. Lechuga y zanahoria Fruta Temporada, Pan y Agua 711 Kcal. 33g Prot. 41g H.C. 45g Lip. MERIENDA: Yogur SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo
LUNES 28 Judías verdes rehogadas con patatas Abadejo enharinado frito Ens. Lechuga y zanahoria Fruta Temporada, Pan y Agua 429 Kcal. 12g Prot. 43g H.C. 22g Lip. MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado SUGERENCIA DE CENA: Patata y Huevo	MARTES 29 Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ens. lechuga, tomate y maíz Y. natural S/A, Pan Integral, Agua 711 Kcal. 33g Prot. 41g H.C. 45g Lip. MERIENDA: Galletas y Leche SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 30 Lentejas ECO con verduras Revuelto de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta Temporada, Pan y Agua 466 Kcal. 19g Prot. 43g H.C. 23g Lip. MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo		

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

 - cacañete	 - altramuces	 - gluten
 - mostaza	 - frutos de cáscara	 - pescado
 - apio	 - crustáceos	 - huevo
 - soja	 - sésamo	 - leche
 - moluscos	 - sulfitas	 - puede contener trazos de varios

LEYENDA

Infantil