

	MARTES 1 	MIÉRCOLES 2 	JUEVES 3 	VIERNES 4 Espaguetis integrales con tomate Salmorejo Ragout de pollo Zanah., boniato, calabacín Flan, Pan y Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 717 Kcal. 19g Prot. 103g H.C. 23g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado
LUNES 7 Crema de verduras Espinacas rehogadas Albóndigas horno con tomate Patatas asadas Fruta Temporada. Pan y Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 734 Kcal. 22g Prot. 71g H.C. 32g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Huevo	MARTES 8 Lentejas con calabaza Gazpacho Tortilla fr de calabacín Ens. Lechuga y zanahoria Yogur, Pan Integral, Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 863 Kcal. 36g Prot. 75g H.C. 41g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Pescado	MIÉRCOLES 9 Coliflor rehogada Salteado campestre Ragout de pollo Cous-cous Fruta Temporada. Pan y Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 710 Kcal. 33g Prot. 75g H.C. 28g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Cerdo	JUEVES 10 Arroz con tomate Menestra de verduras rehogada Tilapia guisada con salsa de limó Ens. Lechuga y maíz Fruta Temporada, Pan Integral MERIENDA: Bocadillo Variado 694 Kcal. 36g Prot. 67g H.C. 30g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	VIERNES 11 Sopa ave fideo integral Ensalada campera Garbanzos con sofrito verd. Ens. Lech., maíz, aceituna Fruta Temporada, Pan y Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 627 Kcal. 23g Prot. 70g H.C. 25g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 14 FESTIVO	MARTES 15 Espirales integrales carbonara Guisantes salteados Salmón a la naranja Ens. Lechuga y zanahoria Yogur, Pan Integral, Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 889 Kcal. 42g Prot. 51g H.C. 56g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pavo	MIÉRCOLES 16 Crema de calabacín Patatas con calamares Contramuslo de pollo al ajillo Zanah., boniato, calabacín Fruta Temporada. Pan y Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 583 Kcal. 23g Prot. 53g H.C. 29g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	JUEVES 17 Crema calabaza y queso Salmorejo Arroz, garbanzo, patata, magro Ens. Lechuga y cebolla Fruta Temporada, Pan Integral MERIENDA: Bocadillo Variado 802 Kcal. 23g Prot. 109g H.C. 27g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	VIERNES 20 Judías blancas estofadas Pisto manchego Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta Temporada, Pan y Agua MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo
LUNES 21 Brócoli rehogado Crema de boniato Magro guisado a la jardinera Patatas fritas Fruta Temporada. Pan y Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 641 Kcal. 39g Prot. 61g H.C. 24g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Huevo	MARTES 22 Macarrones int. amatriciana Ensalada de quinoa Bonito encebollado Ensalada de lechuga y tomate Yogur, Pan Integral, Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 961 Kcal. 41g Prot. 81g H.C. 49g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Cerdo	MIÉRCOLES 23 Patatas guisadas con pollo Panaché de verduras Cous Cous completo Fruta Temporada. Pan y Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 929 Kcal. 34g Prot. 144g H.C. 19g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	JUEVES 24 Judías blancas ECO guisadas Berenjenas asadas Revuelto de jamón y queso Ens. lechuga, tomate y remolacha Fruta Temporada, Pan Integral MERIENDA: Bocadillo Variado 833 Kcal. 43g Prot. 61g H.C. 42g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	VIERNES 25 Arroz 3 delicias (jamón, huevo, maíz) Acelgas rehogadas con patatas Merluza rebozada Ens. Lechuga y zanahoria Fruta Temporada, Pan y Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 889 Kcal. 42g Prot. 51g H.C. 56g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo
LUNES 28 Judías verdes rehogadas con patatas Ensaladilla rusa Abadejo enharinado frito Ens. Lechuga y zanahoria Fruta Temporada. Pan y Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 734 Kcal. 22g Prot. 71g H.C. 32g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Huevo	MARTES 29 Arroz con tomate Verduras a la provenzal Cinta de lomo a la plancha Ens. lechuga, tomate y maíz Yogur, Pan Integral, Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 863 Kcal. 36g Prot. 75g H.C. 41g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 30 Lentejas ECO con verduras Crema de zanahorias Revuelto de patatas y calabacín Ensalada de lechuga y tomate Fruta Temporada. Pan y Agua MERIENDA: Bocadillo Variado 710 Kcal. 33g Prot. 75g H.C. 28g Lip. 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)

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

LEYENDA

Primaria