

|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>JUEVES 1</b><br>Espaguetis int. verdura y tomate 🍷<br>Merluza al horno 🐟<br>Zanah., boniato, calabacín<br>Fruta Temporada, Pan Integral 🍷<br>574 Kcal. 32g Prot. 48g H.C. 27g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Bocadillo Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Cerdo | <b>VIERNES 2</b><br>Coliflor al vapor con sofrito de ajo<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Flan, Pan y Agua 🍷<br>570 Kcal. 23g Prot. 45g H.C. 31g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Yogur<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Legumbre y Pescado           |
| <b>LUNES 5</b><br>Brócoli con bechamel 🍷<br>Hamburguesa plancha ⚠️<br>Patatas fritas<br>Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷<br>574 Kcal. 32g Prot. 48g H.C. 27g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Arroz y Pescado      | <b>MARTES 6</b><br>Revuelto de queso 🍷<br>Arroz con tomate<br>Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍷<br>Y. natural S/A, Pan Integral, Agua 🍷<br>713 Kcal. 24g Prot. 77g H.C. 32g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Galletas y Leche<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Patata y Pavo                    | <b>MIÉRCOLES 7</b><br>Patatas con calamares 🐟<br>Tilapia con tomate 🐟<br>Zanahoria baby<br>Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷<br>610 Kcal. 19g Prot. 36g H.C. 42g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Huevo | <b>JUEVES 8</b><br>Crema de verduras<br>Contramuslo pollo al limón<br>Cous-cous 🍷<br>Fruta Temporada, Pan Integral 🍷<br>580 Kcal. 25g Prot. 56g H.C. 28g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Bocadillo Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Legumbre y Pescado                      | <b>VIERNES 9 ¡Hispanidad!</b><br>Sopa de ave 🍷<br>Fajitas de pollo 🍷<br>Arroz blanco<br>Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷<br>518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Yogur<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado                       |
| <b>LUNES 12</b><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>MARTES 13</b><br>Crema de calabaza<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ens. Lech. Zanah. cebolla y acei 🍷<br>Y. natural S/A, Pan Integral, Agua 🍷<br>443 Kcal. 10g Prot. 47g H.C. 22g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Galletas y Leche<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado     | <b>MIÉRCOLES 14</b><br>Brócoli al natural<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas panadera<br>Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷<br>518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Legumbre y Huevo   | <b>JUEVES 15</b><br>Lentejas ECO con verduras ⚠️<br>Tortilla de patata 🍷<br>Ens.lechuga, tomate y maíz 🍷<br>Fruta Temporada, Pan Integral 🍷<br>771 Kcal. 30g Prot. 63g H.C. 40g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Bocadillo Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Pasta y Pescado  | <b>VIERNES 20</b><br>Arroz con pollo y verduras guisadas<br>Merluza rebozada 🐟<br>Ens. lechuga y zanahoria 🍷<br>Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷<br>574 Kcal. 32g Prot. 48g H.C. 27g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Yogur<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pollo |
| <b>LUNES 19</b><br>Crema de zanahorias<br>Bacalao con tomate 🐟<br>Patatas asadas<br>Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷<br>441 Kcal. 27g Prot. 47g H.C. 15g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Huevo          | <b>MARTES 20</b><br>Revuelto de calabacín 🍷<br>Espirales int. Boloñesa soja 🍷<br>Ens. Lechuga y zanahoria 🍷<br>Y. natural S/A, Pan Integral, Agua 🍷<br>610 Kcal. 19g Prot. 36g H.C. 42g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Galletas y Leche<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Legumbre y Pescado  | <b>MIÉRCOLES 21</b><br>Sopa cocido fideo integral 🍷<br>Cocido ECO completo 🍷<br>Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷<br>617 Kcal. 23g Prot. 83g H.C. 18g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado          | <b>JUEVES 22</b><br>Arroz con tomate<br>Boquerones en tempura 🐟<br>Ens. Lechuga y maíz 🍷<br>Fruta Temporada, Pan Integral 🍷<br>473 Kcal. 9g Prot. 73g H.C. 15g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Bocadillo Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pavo                    | <b>VIERNES 23</b><br>Judías blancas guisadas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍷<br>Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷<br>443 Kcal. 10g Prot. 47g H.C. 22g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Yogur<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Arroz y Cerdo |
| <b>LUNES 26</b><br>Judías verdes rehogadas<br>Marmitako (patatas y atún) 🐟<br>Pimiento morrón 🍷<br>Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷<br>0 Kcal. 0g Prot. 0g H.C. 0g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Patata y Cerdo | <b>MARTES 27</b><br>Lentejas con chorizo y verduras ⚠️<br>Tortilla francesa 🍷<br>Ens.lechuga, tomate y maíz 🍷<br>Y. natural S/A, Pan Integral, Agua 🍷<br>443 Kcal. 10g Prot. 47g H.C. 22g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Galletas y Leche<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado | <b>MIÉRCOLES 28</b><br>Sopa cocido fideo integral 🍷<br>Cocido ECO completo 🍷<br>Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷<br>518 Kcal. 27g Prot. 49g H.C. 21g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Fruta y Sandwich Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pavo             | <b>JUEVES 29</b><br>Coliflor rebozada 🍷<br>Paella valenciana<br>Ens.lechuga, tomate y remolacha 🍷<br>Fruta Temporada, Pan Integral 🍷<br>771 Kcal. 30g Prot. 63g H.C. 40g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Bocadillo Variado<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Legumbre y Huevo        | <b>VIERNES 30</b><br>Crema de boniato<br>Ventresca merluza horno 🐟<br>Ens. Lechuga y zanahoria 🍷<br>Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷<br>683 Kcal. 29g Prot. 76g H.C. 28g Lip.<br><b>MERIENDA:</b> Yogur<br><b>SUGERENCIA DE CENA:</b><br>Verdura y Pescado           |

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

|               |                       |                                      |
|---------------|-----------------------|--------------------------------------|
| 🍌 - cacahuete | 🥥 - altramuces        | 🍷 - gluten                           |
| 🍌 - mostaza   | 🥥 - frutos de cáscara | 🐟 - pescado                          |
| 🍌 - apio      | 🥥 - crustáceos        | 🥚 - huevo                            |
| 🍌 - soja      | 🥥 - sésamo            | 🥛 - leche                            |
| 🍌 - moluscos  | 🥥 - sulfitas          | ⚠️ - puede contener trazas de varios |

**LEYENDA**

**Infantil**