

LUNES 4

Arroz con Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
683 Kcal. 24,52g Prot. 72,98g H.C. 31,26g Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 5

Garbanzos Castellanos
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
697 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 6

Sopa de Lluvia
Merluza Enharinada
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
538 Kcal. 23,73g Prot. 55,09g H.C. 25,5g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

JUEVES 1

Judías Blancas Guisadas
Abadejo a la Molinera
Ensalada mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
657 Kcal. 37,37g Prot. 46,82g H.C. 32,6g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

VIERNES 2

Crema Parmentier
Chuleta de Cerdo a la Naranja
Patatas Fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
710 Kcal. 20,35g Prot. 55,27g H.C. 43,5g Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA:

LUNES 5

Arroz con Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
683 Kcal. 24,52g Prot. 72,98g H.C. 31,26g Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 6

Garbanzos Castellanos
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
697 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 7

Sopa de Lluvia
Merluza Enharinada
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
538 Kcal. 23,73g Prot. 55,09g H.C. 25,5g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

JUEVES 8

Judías Verdes con Jamón
Jamoncitos de Pollo al Ajillo
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua
536 Kcal. 24,72g Prot. 41,29g H.C. 28,69g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

V 9 Comida especial Carnaval

Pasta Boloñesa
Pizza al Horno
Ensalada Mixta
Tiramisu o fruta, pan y agua
650 Kcal. 23,0g Prot. 89,1g H.C. 20,5g Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA:

LUNES 12

Lentejas a la Madrileña
Bacalao Orly
Duo de verduras
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
683 Kcal. 29,23g Prot. 71,49g H.C. 28,13g Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 13

Espirales a la Napolitana
Escalopines a la Nata
Ens de Lechuga y maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
702 Kcal. 33,03g Prot. 63,92g H.C. 33,74g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 14

Crema de Calabacín
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
625 Kcal. 17,91g Prot. 55,44g H.C. 34,72g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

JUEVES 15

Sopa de Estrellas
Albóndigas Guisadas
Jardinera
Fruta Temporada, Pan y Agua
638 Kcal. 22,84g Prot. 59,39g H.C. 30,59g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

VIERNES 16

Arroz a banda
Gallo San Pedro a la Plancha
Verduras Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
614 Kcal. 29,41g Prot. 79,64g H.C. 17,7g Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA:

LUNES 19

Macarrones con Atún
Salchichas Frankfurt
Ensalada Verde
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
591 Kcal. 23,01g Prot. 66,49g H.C. 24,25g Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 20

Paella Valenciana
Merluza en Salsa Verde
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
660 Kcal. 31,1g Prot. 84,84g H.C. 20,49g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 21

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

JUEVES 22

NO LECTIVO

VIERNES 23

NO LECTIVO

LUNES 26

Arroz al Horno
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
818 Kcal. 20,88g Prot. 87,39g H.C. 41,58g Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 27

Crema de Calabaza
Filete Ruso
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
583 Kcal. 20,15g Prot. 43,28g H.C. 35,24g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 28

Judías Pintas con Chorizo
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
837 Kcal. 35,81g Prot. 55,96g H.C. 48,34g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

JUEVES 29

Sopa Maravilla
Pollo Asado
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
483 Kcal. 18,9g Prot. 43,6g H.C. 24,79g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

VIERNES 30

NO LECTIVO

LEYENDA

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

Infantil

