

LUNES 2

Lentejas con Chorizo
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Tomate
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
755 Kcal. 30.43g Prot. 66.07g H.C. 37.46g Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 3

Arroz con Tomate
Salchichas al Horno
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
646 Kcal. 22.08g Prot. 65.87g H.C. 33g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 4

Espirales a la Napolitana
Merluza Enharinada
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
713 Kcal. 29.47g Prot. 74.7g H.C. 31.17g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

JUEVES 5

Crema de Verduras con Croutons
Contramuslo de Pollo
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
586 Kcal. 24.8g Prot. 46.11g H.C. 32.51g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

VIERNES 6

Sopa de Lluvia
Albóndigas a la Jardinera
Verduritas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
596 Kcal. 19.2g Prot. 62.31g H.C. 25.65g Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA:

LUNES 9

Espaguetis con Chorizo
Tortilla de Atún
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
761 Kcal. 33.8g Prot. 60.15g H.C. 41.55g Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 10

Crema de Puerros
Cinta de Lomo a la Plancha
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
539 Kcal. 25.72g Prot. 43.99g H.C. 27.72g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 11

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
625 Kcal. 26.33g Prot. 66.06g H.C. 27.66g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

JUEVES 12

FESTIVO

VIERNES 13

FESTIVO

LUNES 16

Coditos a la Boloñesa
Gallo San Pedro a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
529 Kcal. 28.01g Prot. 45.08g H.C. 25.05g Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 17

Sopa de Estrellas
Jamoncitos de Pollo al Limón
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
522 Kcal. 23.51g Prot. 52.05g H.C. 24.59g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 18

Judías Blancas Estofadas
Tortilla de Queso
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
755 Kcal. 37.96g Prot. 51.54g H.C. 40.28g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

JUEVES 19

Arroz a la Milanesa
Merluza a la Vasca
Guisantes Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua
663 Kcal. 30.06g Prot. 71.58g H.C. 30.29g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

VIERNES 20

Crema de Calabacín
Fritura Variada
Ensalada del Chef
Yogur o Fruta, Pan y Agua
599 Kcal. 9.98g Prot. 68.15g H.C. 29.72g Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA:

LUNES 23

Guisantes Rehogados
Albóndigas con Tomate
Verduritas Dado
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
670 Kcal. 24.13g Prot. 59.85g H.C. 30.31g Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 24

Macarrones Amatriciana
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
714 Kcal. 24.06g Prot. 74.95g H.C. 34.4g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 25

Arroz con Pollo y Verduras
Tortilla de Calabacín
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
786 Kcal. 25.68g Prot. 76.68g H.C. 39.91g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

JUEVES 26

Crema de Calabaza
Lomo en Salsa
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
487 Kcal. 26.74g Prot. 38.19g H.C. 23.93g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

VIERNES 27

Judías Pintas con Arroz
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Yogur o Fruta, Pan y Agua
624 Kcal. 31.56g Prot. 62.95g H.C. 23.68g Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA:

LUNES 30

Arroz a la Boloñesa
Magro al Ajillo
Verduritas
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
661 Kcal. 31.51g Prot. 71.56g H.C. 26.52g Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:

MARTES 31

Lentejas con Calabaza
Pollo Asado
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
533 Kcal. 31.14g Prot. 53.03g H.C. 19.08g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍌 - mostaza
- 🌿 - apio
- 🥛 - soja
- 🐚 - moluscos
- 🥜 - altramuces
- 🍎 - frutos de cáscara
- 🦀 - crustáceos
- 🌱 - sésamo
- 🍷 - sulfitos
- 🌾 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🥚 - huevo
- 🥛 - leche
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Infantil

