

LUNES 2
 Arroz con Verduras
 Tortilla de Jamón y Queso
 Ens de Lechuga y Maiz
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 878 Kcal. 34,05 g Prot. 86,47g H.C. 42,56 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

MARTES 3
 Crema Hortelana
 Calamares a la Romana
 Patatas Asadas
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 711 Kcal.31,54g Prot. 31,54g H.C. 28,08g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 4
 Espaguetis con Chorizo
 Pollo Asado
 Ensalada Mixta
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 836 Kcal. 34,16g Prot. 82,28g H.C. 39,25g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

JUEVES 5
 Sopa de Cocido
 Cocido Completo
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 771 Kcal. 35,96g Prot. 74,37g H.C. 36,75g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 6
 FESTIVO

LUNES 9
 Guisantes a la Francesa
 Albóndigas a la Cazuela
 Arroz Pilaf
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 856 Kcal. 33,19g Prot. 89,23g H.C. 31,19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 10
 Codos Carbonara
 Palometa con Tomate
 Verduritas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 899 Kcal. 51,64g Prot. 93,91g H.C. 34,27g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 11
 Judías Blancas Guisadas
 Tortilla Fr de Calabacín
 Ens de Lechuga y Remolacha
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 756 Kcal. 32,08g Prot. 31,59g H.C. 52,08g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 12
 Crema de Calabaza
 Pollo en Pepitoria
 Patatas Fritas
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 746 Kcal. 31,45g Prot. 58,71g H.C. 41,22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Huevo

VIERNES 13
 Arroz con Magro
 Supremas de Merluza
 Zanahoria Baby
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 745 Kcal. 25,68g Prot. 98,89g H.C. 37,7g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pavo

LUNES 16
 Macarrones al Ajillo
 Hamburguesa a la Plancha
 Ens de Lechuga y Maiz
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 805 Kcal. 33,27g Prot. 83,18g H.C. 47,02g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

MARTES 17
 Lentejas a la Madrileña
 Revuelto de Jamón de Pavo
 Ens de Lechuga y Zanah
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 904 Kcal. 43,25g Prot. 77,53g H.C. 42,81g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 18
 Crema Dubarry
 Bacalao Orly
 Patatas Fritas
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 774 Kcal. 20,07g Prot. 77,88g H.C. 40,53g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

JUEVES 19
 COMIDA ESPECIAL
 DE NAVIDAD
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado



VIERNES 20
 Arroz con Tomate
 Salchichas al Horno
 Ensalada Mixta
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 777 Kcal. 24,66g Prot. 81,65g H.C. 38,04g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

LUNES 23
 VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 24
 VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 25
 VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 26
 VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 27
 VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 30

MARTES 31

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🐛 - altramuzes
- 🍷 - gluten
- 🍯 - mostaza
- 🍄 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌿 - apio
- 🦀 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌾 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🐚 - moluscos
- 🧴 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Youth Menu