

LUNES 5
 Macarrones Pomodoro
 Hamburguesa a la Plancha
 Ensalada mixta
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 780 Kcal. 33,98g Prot. 86,98g H.C. 36,76g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

MARTES 6
 Ensalada César
 Supremas de Merluza
 Patatas Asadas
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 712 Kcal. 23,84g Prot. 77,01g H.C. 34,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pollo

MIÉRCOLES 7
 Judías blancas guisadas
 Pollo Asado
 Ens de Lechuga y Cebolla
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 772 Kcal. 32,62g Prot. 81,74g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 8
 Arroz con Pollo
 Tortilla de Jamón y Queso
 Ens de Lechuga y Maiz
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 851 Kcal. 39,04g Prot. 87,65g H.C. 45,12g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

VIERNES 9
 Guisantes al Ajillo
 Escalope de Cerdo
 Zanahoria Baby
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 796 Kcal. 33,22g Prot. 63,21g H.C. 45,94g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 12
 Lentejas a la Burgalesa
 Huevos a la Villarroy
 Ens de Lechuga y Zanah
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 708 Kcal. 30,37g Prot. 73,82g H.C. 30g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 13
 Crema de Calabaza
 Calamares a la Romana
 Patatas Panadera
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 773 Kcal. 34,47g Prot. 68,67g H.C. 37,76g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Lomo

MIÉRCOLES 14
 Sopa de Cocido
 Cocido Completo
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 772 Kcal. 32,62g Prot. 81,74g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

JUEVES 15 SAN ISIDRO
 Arroz con Tomate
 Salchichas al Horno
 Ens de Lechuga y Cebolla
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 798 Kcal. 28,72g Prot. 92,76g H.C. 36,52g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 16 Día sin *gluten* en el cole
 Arroz con Tomate
 Salchichas al Horno
 Ens de Lechuga y Cebolla
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 798 Kcal. 28,72g Prot. 92,76g H.C. 36,52g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 19
 Crema de Puerros y Zanah
 Abadejo a la Andaluza
 Arroz Salteado
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 723 Kcal. 30,86g Prot. 70,97g H.C. 36,21g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pollo

MARTES 20
 Alubias Blancas Guisadas
 Tortilla de Patata
 Ens de Lechuga y Remolacha
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 979 Kcal. 40,02g Prot. 72,3g H.C. 54,8g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 21
 Sopa de Lluvia
 Cinta de Lomo a la Plancha
 Ens de Lechuga y Tomate
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 643 Kcal. 28,65g Prot. 53,92g H.C. 25,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

JUEVES 22
 Ensalada Americana
 Jamoncitos de Pollo al Chilindrón
 Patatas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 615 Kcal. 22,1g Prot. 54,98g H.C. 28,72g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 23
 Paella Valenciana
 Filete de Rape en Salsa
 Ensalada Variada
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 700 Kcal. 33,96g Prot. 94,01g H.C. 19,27g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

LUNES 26
 Lentejas Estofadas
 Revuelto de Jamón York
 Ensalada de Lechuga
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 838 Kcal. 40,3g Prot. 73,17g H.C. 42,71g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 27
 Pajaritas a la Española
 Merluza Enharinada
 Pisto
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 803 Kcal. 42,29g Prot. 76,04g H.C. 35,19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 28
 Crema Parmentier
 Pollo a la Pizaiola
 Zanahoria Glaseada
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 679 Kcal. 32,06g Prot. 60,79g H.C. 31,6g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Huevo

JUEVES 29
 Garbanzos Salteados
 Albóndigas Guisadas
 Jardinera
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 824 Kcal. 36,31g Prot. 74,88g H.C. 39,51g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 30
 Arroz a la Milanesa
 Calamares a la Andaluza
 Ens de Lechuga y Maiz
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Fruta
 825 Kcal. 44,91g Prot. 98,26g H.C. 26,22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

LEYENDA

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

Youth Menu

Día sin *gluten* en el cole
 ¿Sabes que alimentos tienen gluten?
 Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
 www.celiacosmadrid.org
 Swiss Certified
 ISO 9001