Greenwich School

Mes de Enero de 2026

vorare

			JUEVES 1 VACACIONES DE NAVIDAD	**VIERNES 2** VACACIONES DE NAVIDAD
LUNES 5 VACACIONES DE	**MARTES 6** VACACIONES DE	**MIÉRCOLES 7**	**JUEVES 8** Menestra de verduras Albóndigas con tomate Patatas dado Fruta Temporada, Pan y Agua 578 Kcal. 25,86g Prot. 56,03g H.C. 26,27g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	**VIERNES 9** Sopa de cocido con fideos integr Cocido Completo Zanahoria baby Yogur o Frua, Pan y Agua 619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip. MERIENDA: Fruta SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo
LUNES 12 Judías verdes rehogadas hamburguesa ternera plancha Calabaza asada al romero P. Lácteo Fruta, Pan y Agua 560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip. MERIENDA: Fruta SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Pescado	**MARTES 13** Espirales integrales con verdura Salmón a la plancha Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada, Pan y Agua 689 Kcal. 24,93g Prot. 48,51g H.C. 41,65g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo	**MIÉRCOLES 14** Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al limón Patatas Panadera Fruta Temporada, Pan y Agua 522 Kcal. 26,59g Prot. 48,62g H.C. 26,44g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y cerdo	**JUEVES 15** Arroz ecológico tres delicias Merluza a la Vasca Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Temporada, Pan y Agua 623 Kcal. 30,83g Prot. 77,91g H.C. 19,14g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	**VIERNES 16** Judías Pintas Estofadas Tortilla fr de calabacín Ens de tomate y maíz Yogur o Frua, Pan y Agua 667 Kcal. 34,88g Prot. 62,23g H.C. 25,92g Lip. MERIENDA: Fruta SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 19 Brócoli rehogado Magro a la jardinera Patatas asadas P. Lácteo Fruta, Pan y Agua 685 Kcal. 19,76g Prot. 56,53g H.C. 34,91g Lip. MERIENDA: Fruta SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	**MARTES 20** Arroz con Pollo y Verduras Huevos revueltos Ens de lechuga y remolacha Fruta Temporada, Pan y Agua 745 Kcal. 29,43g Prot. 72,68g H.C. 35,66g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	**MIÉRCOLES 21** Crema de zanahorias Cuscús c/garbanzos,verduras,pol Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Temporada, Pan y Agua 517 Kcal. 19,61g Prot. 56,64g H.C. 20,82g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y huevo	**JUEVES 22** Macarrones Integrales Amatrici Supremas de Merluza Ens de lechuga y tomate Fruta Temporada, Pan y Agua 767 Kcal. 23,43g Prot. 78,61g H.C. 37,49g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pavo	**VIERNES 23** Judías blancas ecológicas guisad Filete de Pollo a la Plancha Ens de Lechuga y Zanah Yogur o Frua, Pan y Agua 640 Kcal. 33,08g Prot. 50,22g H.C. 30,97g Lip. MERIENDA: Fruta SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Huevo
LUNES 26 Arroz integral con verduras Cinta de lomo a la plancha Lechuga, Tomate y Maíz P. Lácteo Fruta, Pan y Agua 593 Kcal. 24,93g Prot. 75,21g H.C. 19,94g Lip. MERIENDA: Fruta SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y huevo	**MARTES 27** Patatas Estofadas Abadejo a la Andaluza Ens de Lechuga y Zanah Fruta Temporada, Pan y Agua 642 Kcal. 29,21g Prot. 63,3g H.C. 28,11g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	**MIÉRCOLES 28** Lentejas ecológicas con verdura Tortilla de queso Ensalada de tomate Fruta Temporada, Pan y Agua 715 Kcal. 30,43g Prot. 64,28g H.C. 34,08g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	**JUEVES 29** Jornada Italiana Pizza al horno Pollo a la pizzaiola Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Temporada, Pan y Agua 525 Kcal. 20,65g Prot. 53,9g H.C. 23,15g Lip. MERIENDA: Bocadillo Variado SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y huevo	**VIERNES 30** Coliflor al ajillo Bonito encebollado Ens de Lechuga y Maíz Yogur o Frua, Pan y Agua 560 Kcal. 23,36g Prot. 46,02g H.C. 32,4g Lip. MERIENDA: Fruta SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pescado

LEYENDA

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

Infantil

Swiss Certified ISO 9001