

			JUEVES 1 Espaguetis int. verdura y tomate 🍴🥕 Bacalao al horno 🐟 Zanah., boniato, calabacín Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Cerdo	VIERNES 2 Coliflor al vapor con sofrito de ajo Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Fruta 605 Kcal. 30g Prot. 57g H.C. 26g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado
LUNES 5 Brócoli con bechamel 🍴 Hamburguesa a la plancha ⚠️ Patatas fritas Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Fruta 717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Pescado	MARTES 6 Revuelto de queso 🍴 Paella de verduras Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 891 Kcal. 30g Prot. 96g H.C. 40g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Pavo	MIÉRCOLES 7 Patatas con verduras Tilapia con tomate 🐟 Zanahoria baby Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 607 Kcal. 30g Prot. 76g H.C. 18g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	JUEVES 8 Crema de verduras Contramuslo pollo al limón 🐟 Cous-cous 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	VIERNES 9 Sopa cocido fideo integral 🍴 Cocido ECO completo 🍴 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Fruta 559 Kcal. 28g Prot. 71g H.C. 17g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 12 FESTIVO	MARTES 13 Crema de verduras Coditos boloñesa vegetal soja 🍴🥕 Ens. Lech. Zanah. cebolla y ace 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 554 Kcal. 13g Prot. 59g H.C. 28g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 14 Brócoli al natural Pollo al chilindrón Patatas panadera Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 648 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 27g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	JUEVES 15 Judías blancas ECO guisadas 🍴 Tortilla de patata y espinacas 🍴 Ens.lechuga, tomate y maíz 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 964 Kcal. 37g Prot. 78g H.C. 51g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Pasta y Pescado	VIERNES 16 Arroz guisado con verduras Salmón al horno 🐟 Ens. Lechuga y zanahoria 🍴 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Fruta 854 Kcal. 36g Prot. 95g H.C. 35g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo
LUNES 19 Crema de calabacín y quesito 🍴 Bacalao con tomate 🐟 Patatas asadas Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Fruta 551 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 19g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	MARTES 20 Espirales integrales a la napolitana 🍴🥕 Tortilla de calabacín 🍴 Ens. Lechuga y zanahoria 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 763 Kcal. 24g Prot. 45g H.C. 52g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	MIÉRCOLES 21 Calabaza gratinada 🍴 Guiso de garbanzos ECO y verduras 🍴 Cous cous 🍴 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 771 Kcal. 28g Prot. 104g H.C. 22g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	JUEVES 27 Arroz con tomate Supremas de merluza 🍴🐟 Ens. Lechuga y maíz 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 591 Kcal. 11g Prot. 91g H.C. 18g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	VIERNES 23 Judías pintas guisadas 🍴 Cinta de lomo a la plancha ⚠️ Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍴 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Fruta 854 Kcal. 36g Prot. 95g H.C. 35g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Cerdo
LUNES 26 Lentejas con chorizo y verduras ⚠️ Tortilla francesa 🍴 Ens.lechuga, tomate y maíz 🍴 Fruta Temporada. Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Fruta 964 Kcal. 37g Prot. 78g H.C. 51g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Cerdo	MARTES 27 MÉXICO Judías verdes rehogadas Marmitako (patatas y atún) 🐟 Pimiento morrón Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 763 Kcal. 24g Prot. 45g H.C. 52g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIÉRCOLES 28 Sopa cocido fideo integral 🍴 Cocido ECO completo 🍴 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 771 Kcal. 28g Prot. 104g H.C. 22g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	JUEVES 29 Coliflor rebozada 🍴 Paella valenciana Ens.lechuga, tomate y remolacha 🍴 Fruta Temporada, Pan Integral 🍌 MERIENDA: Bocadillo Variado 551 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 19g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo	VIERNES 30 HALLOWEEN Pasta terrorífica 🍴 Dedos de bruja 🍴 Ens. Lechuga y zanahoria 🍴 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌 MERIENDA: Fruta 816 Kcal. 48g Prot. 71g H.C. 33g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración y disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

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

LEYENDA

1º - 2º ESO y Primaria