

LUNES 5

Macarrones Pomodoro 🍴🍷
 Menestra de verduras
 Hamburguesa a la Plancha ⚠️
 Calamar en Salsa 🍷
 Ensalada mixta 🍷
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 780 Kcal. 33,98g Prot. 86,98g H.C. 36,76g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

MARTES 6

Crema Hortelana
 Espinacas Rehogadas
 Merluza al Horno 🐟
 Filete de Cerdo a la Plancha
 Patatas Asadas
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷
 712 Kcal. 23,84g Prot. 77,01g H.C. 34,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pollo

MIÉRCOLES 7

Sopa de Cocido 🍴🍷
 Repollo al Ajoarriero
 Cocido Completo
 Platija a la Toledana 🐟🍷
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 772 Kcal. 32,62g Prot. 81,74g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 8

Arroz con Pollo
 Parrillada de Verduras
 Tortilla de Jamón y Queso 🍷🍷
 Supremas de Merluza 🐟🍷🍷
 Ens de Lechuga y Maiz 🍷
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷
 851 Kcal. 39,04g Prot. 87,65g H.C. 45,12g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

VIERNES 9

Guisantes al Ajillo
 Judías Verdes reh con Patatas
 Chuleta a la Riojana
 Abadejo al Horno 🐟
 Zanahoria Baby
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 796 Kcal. 33,22g Prot. 63,21g H.C. 45,94g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 12

Lentejas a la Burgalesa ⚠️
 Calabacín al Queso ⚠️
 Huevos a la Villaroy 🍷🍷
 Bacalao al Horno 🐟
 Ens de Lechuga y Zanah 🍷
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 708 Kcal. 30,37g Prot. 73,82g H.C. 30g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 13

Crema de Calabaza
 Berenjenas Asadas
 Abadejo a la Molinera 🐟🍷
 Lomo en Salsa
 Patatas Panadera
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷
 773 Kcal. 34,47g Prot. 68,67g H.C. 37,76g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Lomo

MIÉRCOLES 14

Patatas a la Riojana
 Lombarda con Manzana
 Pollo Asado
 Platija al Horno 🐟
 Verduritas Dado
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 783 Kcal. 21,44g Prot. 90,1g H.C. 38,61g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

JUEVES 15

NO LECTIVO

VIERNES 16

Arroz con Tomate
 Acelgas Cacereñas
 Salchichas al Horno
 Merluza a la Espalda 🐟
 Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 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
 Panaché de Verduras
 Merluza a la Andaluza 🐟🍷
 Escalopines a la Plancha
 Arroz Salteado
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 723 Kcal. 30,86g Prot. 70,97g H.C. 36,21g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pollo

MARTES 20

Alubias Blancas Guisadas
 Brócoli Rehogado
 Tortilla de Patata 🍷
 Abadejo en Salsa 🐟
 Ens de Lechuga y Remolacha
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷
 979 Kcal. 40,02g Prot. 72,3g H.C. 54,8g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 21

Sopa de Lluvia 🍴🍷
 Coliflor con Pimentón
 Cinta de Lomo a la Plancha
 Calamares en Salsa Americana 🍷
 Ens de Lechuga y Tomate 🍷
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 643 Kcal. 28,65g Prot. 53,92g H.C. 25,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

JUEVES 22

Judías Verdes Rehogadas
 Ensaladilla Rusa 🍷🍷
 Jamoncitos de Pollo al Chilindrón
 Platija a la Mostaza 🍷
 Patatas Dado
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷
 615 Kcal. 22,1g Prot. 54,98g H.C. 28,72g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 23

Paella Valenciana
 Escalibada
 Filete de Rape en Salsa 🐟
 San Jacobo 🍷🍷
 Ensalada Variada 🍷
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 700 Kcal. 33,96g Prot. 94,01g H.C. 19,27g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

LUNES 26

Lentejas Estofadas ⚠️
 Verduras a la Provenzal
 Revuelto de Jamón York 🍷
 Bacalao a la Riojana 🐟
 Ensalada de Lechuga
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 838 Kcal. 40,3g Prot. 73,17g H.C. 42,71g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 27

Pajaritas a la Española 🍷🍷
 Gazpacho 🍷
 Merluza al Horno 🐟
 Filete Ruso ⚠️
 Pisto 🍷
 803 Kcal. 42,29g Prot. 76,04g H.C. 35,19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 28

Crema Parmentier
 Guisantes con Jamón
 Pollo a la Pizzaiola 🍷
 Merluza a la Coruñesa
 Zanahoria Glaseada
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 679 Kcal. 32,06g Prot. 60,79g H.C. 31,6g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Huevo

JUEVES 29

Garbanzos Estofados
 Repollo Rehogado
 Albóndigas Guisadas ⚠️
 Abadejo al Ajo 🐟
 Jardinera
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷
 824 Kcal. 36,31g Prot. 74,88g H.C. 39,51g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 30

Arroz a la Milanesa
 Ensalada Campera 🍷
 Palometa con Tomate 🐟
 Filete de Pollo a la Plancha
 Ens de Lechuga y Maiz 🍷
 Fruta Variada, Pan y Agua 🍷
 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

Se muestran en sombreado los platos que componen el menú infantil
 Todos los días se tomará leche
 Se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente

