

LUNES 2

Espirales gratinados
Espinacas rehogadas con patatas
Cinta de lomo a la plancha
Tilapia con tomate
Ensalada mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
717 Kcal. 40 g Prot. 60g H.C. 33 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MARTES 3

Crema de puerros y zanahoria
Coliflor al vapor con sofrito de a
Abadejo en salsa verde
Pollo cajún a la plancha
Patatas fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral**
890 Kcal. 33,93g Prot. 91,9g H.C. 41,88g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 4

Paella valenciana con arroz integr
Trío de verduras
Bacalao guisado en salsa riojana
Hamburguesa de pollo
ens de lechuga y cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua
854 Kcal. 38,58g Prot. 77,97g H.C. 39,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

JUEVES 5

Brócoli rehogado
Ensalada verde
Ragout de pollo
Medallón de salmón y calabaza a
Patatas panadera
Fruta Temporada, **Pan Integral**
792 Kcal. 32,35g Prot. 96,02g H.C. 40,73g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Huevo

VIERNES 6

Judías blancas estofadas
Pisto andaluz
Huevos revueltos
Lacón al horno
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y lomo

LUNES 9

Lentejas guisadas con verduras
Calabacín salteado
Salmón a las finas hierbas
Escalopines al ajillo
Ens de lechuga y Maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua
796 Kcal. 36,62g Prot. 97,07g H.C. 27,29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 10

Crema hortelana
Acelgas a la gallega
Albóndigas guisadas
Palometa a la plancha
Patatas dado
Fruta Temporada, **Pan Integral**
768 Kcal. 37,47g Prot. 63,79g H.C. 36,15g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MIÉRCOLES 11

Tallarines al ajillo
Alcachofas salteadas
Pisto de verduras con revuelto de
Platija en Salsa
Ens de Lechuga y cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua
770 Kcal. 26,63g Prot. 67,76g H.C. 39,81g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y ternera

JUEVES 12

Sopa de Cocido con fideos integr
Rapollo rehogado
Cocido ECO Completo
limanda en salsa verde
Fruta Temporada, **Pan Integral**
640 Kcal. 29,51g Prot. 63,84g H.C. 19,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 13

Arroz con pollo y verduras guisac
Espinacas rehogadas con patatas
Merluza enharinada en salsa de n
Chuleta de cerdo al ajillo
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan y Agua
784 Kcal. 31,92g Prot. 77,01g H.C. 31,1g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Cerdo

LUNES 16

Coditos a la napolitana
Brócoli rehogado con patatas
Tortilla de queso
bacalao al ajo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
762 Kcal. 39,54g Prot. 50,53g H.C. 43,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pollo

MARTES 17

Arroz integral con tomate
Lombarda con manzana
Abadejo a la andaluza
Pavo a la provenzal
ens de lechuga y cebolla
Fruta Temporada, **Pan Integral**
857 Kcal. 35,04g Prot. 79,96g H.C. 40,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 18

Judías verdes rehogadas con pim
Ensalada alemana
Hamburguesa de soja a la plancha
Chuleta de sajonia
Patatas fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
753 Kcal. 33,09g Prot. 79,84g H.C. 28,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Lomo

JUEVES 19

Crema de calabaza
Menestra de verduras
Merluza al limón
Escalopines a la plancha
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, **Pan Integral**
771 Kcal. 28,44g Prot. 90,42g H.C. 31,18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 20

Judías Pintas guisadas
Berenjenas asadas
Contramuslo de pollo al ajillo
merluza a la marinera
Ensalada de tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
772 Kcal. 48,32g Prot. 68,4g H.C. 29,02g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

LUNES 23

coliflor al vapor con sofrito de a
Crema de zanahorias
Magro guisado
cazon con tomate
ens de lechuga, zanahoria y aceit
Fruta Temporada. Pan y Agua
826 Kcal. 37,48g Prot. 76,52g H.C. 57,41g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

MARTES 24

Sopa de Cocido con fideos integr
Rapollo rehogado
Cocido ECO Completo
Abadejo al horno
Zanahoria dado
Fruta Temporada, **Pan Integral**
754 Kcal. 34,73g Prot. 74,33g H.C. 32,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MIÉRCOLES 25

Arroz guisado con verduras
Guisantes con cebolla
Bonito guisado con tomate
Contra muslo de pollo
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua
781 Kcal. 33,15g Prot. 81,2g H.C. 35,25g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo

JUEVES 26

Lentejas con calabaza
Calabacín gratinado
Huevos villaroy
tilapia a la gallega
ens de lechuga y cebolla
Fruta Temporada, **Pan Integral**
605 Kcal. 21,54g Prot. 71,57g H.C. 24,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

VIERNES 27

DÍA NO LECTIVO

LUNES 30

VACACIONES

MARTES 31

VACACIONES

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