

LUNES 2

Brócoli con bechamel
Crema de zanahorias
Hamburguesa de ternera a la plancha
Palometa al horno
Cous cous
Fruta Temporada. Pan y Agua
717 Kcal. 40 g Prot. 60g H.C. 33 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MARTES 3

Paella Mixta
Espinacas Rehogadas
Tortilla de Queso
Bacalao a la Riojana
Lechuga, Tomate y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**
890 Kcal. 33,93g Prot. 91,9g H.C. 41,88g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 4

Patatas con Costillas
Menestra con Jamón
Merluza a la Molinera
Lomo a la Plancha
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan y Agua
854 Kcal. 38,58g Prot. 77,97g H.C. 39,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

JUEVES 5

Crema de Verduras
Coliflor con Mahonesa
Pollo a la Pizzaiola
Merluza a la Plancha
Patatas fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral**
792 Kcal. 32,35g Prot. 96,02g H.C. 40,73g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

VIERNES 6

Sopa de Cocido con fideos integri
Repollo con Pimentón
Cocido ECO Completo
Platija al Horno
Fruta Temporada, Pan y Agua
774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 9

Arroz con Tomate
Judías Verdes con Patatas
Merluza en Salsa Verde
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Mixta
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

Alubias ECO Blancas Guisadas
Calabacín Salteado
Huevos Revueltos
Cazón en salsa verde
Lechuga, Tomate y Maíz
Fruta Temporada, **Pan Integral**
768 Kcal. 37,47g Prot. 63,79g H.C. 36,15g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 11

Crema de Acelgas y Zanah
Panaché de Verduras
Pollo al Chilindrón
Abadejo al Horno
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua
770 Kcal. 26,63g Prot. 67,76g H.C. 39,81g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

JUEVES 12

Sopa de Estrellas
Pisto Manchego
Bacalao con Tomate
Chuleta de Cerdo a la Plancha
Lechuga, Tomate y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**
640 Kcal. 29,51g Prot. 63,84g H.C. 19,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 13

Guisantes Rehogados
Brócoli al Queso
Albóndigas Guisadas
Palometa a la Plancha
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
784 Kcal. 31,92g Prot. 77,01g H.C. 31,1g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 16

Crema de Calabacín y Quesito
Lombarda Rehogada
Salmón al Horno
Escalopines a la Plancha
Patatas Dado
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

Macarrones Integrales Boloñesa
Parrillada de Verduras
Huevos Revueltos
Calamares en su Tinta
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**
857 Kcal. 35,04g Prot. 79,96g H.C. 40,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 18

Crema de legumbres
trío de verduras
Quinoa, coliflor, pollo salteados c.
Contramuslo a la Plancha
Ensalada del Chef
Yogur o Fruta, Pan y Agua
753 Kcal. 33,09g Prot. 79,84g H.C. 28,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 19

Arroz con Tomate
Habitas Salteadas
Filete de Pollo a la Plancha
Merluza a la Meuniere
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, **Pan Integral**
771 Kcal. 28,44g Prot. 90,42g H.C. 31,18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 20

Judías Pintas Estofadas
Ensaladilla Rusa
Lomo a la Plancha
Bacalao al Pil-Pil
Calabacín Salteado
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

Espirales con Chorizo
Acelgas Cacereñas
Tortilla fr de Calabacín
Platija en Salsa Verde
Lechuga, Tomate y Maíz
Fruta Temporada. Pan y Agua
826 Kcal. 37,48g Prot. 76,52g H.C. 57,41g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 24

Patatas guisadas con Magro
Salteado Campestre
Merluza con Mahonesa
Filete de Pollo a la Plancha
Verduritas Dado
Fruta Temporada, **Pan Integral**
754 Kcal. 34,73g Prot. 74,33g H.C. 32,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 25

Sopa de Cocido con fideos integri
Repollo Rehogado
Cocido ECO Completo
Bacalao al Horno
Yogur o Fruta, Pan y Agua
781 Kcal. 33,15g Prot. 81,2g H.C. 35,25g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 26

Crema de Calabaza
Guisantes al Ajo
San jacob
Abadejo en Salsa
Puré de Patata
Fruta Temporada, **Pan Integral**
605 Kcal. 21,54g Prot. 71,57g H.C. 24,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo

VIERNES 27

Arroz a la Milanesa
Alcachofas Salteadas
Merluza a la Plancha
Lomo en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
789 Kcal. 34,13g Prot. 94,92g H.C. 37,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

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

LEYENDA

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