

LUNES 3

0

NO LECTIVO

LUNES 10

Arroz Integral con Tomate
Judías Verdes con Patatas
Merluza en Salsa Verde p
Hamburguesa a la Plancha x
Ensalada Mixta o
Fruta Temporada. Pan y Agua g
796 Kcal. 36,62g Prot. 97,07g H.C. 27,29g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 17

Crema de Calabacín y Quesito l
Lombarda Rehogada
Salmón al Horno p
Escalopines a la Plancha
Patatas Dado
Fruta Temporada. Pan y Agua g
762 Kcal. 39,54g Prot. 50,53g H.C. 43,03g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pollo

LUNES 24

Espirales con Chorizo g h x
Acelgas Cacereñas
Tortilla fr de Calabacín h
Platija en Salsa Verde p
Lechuga, Tomate y Maíz o
Fruta Temporada. Pan y Agua g
826 Kcal. 37,48g Prot. 76,52g H.C. 57,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 4

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

MARTES 11

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

MARTES 18

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

MARTES 25

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

MIÉRCOLES 5

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

MIÉRCOLES 12

Crema de Acelgas y Zanah
Panaché de Verduras
Pollo al Chilindrón
Abadejo al Horno p
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua g l
770 Kcal. 26,63g Prot. 67,76g H.C. 38,81g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 19

Judías Verdes Rehogadas
Crema de Zanahorias
Lentejas a la Madrileña x
Chuleta de Pavo al Ajillo
Ensalada del Chef o
Yogur o Fruta, Pan y Agua g l
753 Kcal. 33,09g Prot. 79,84g H.C. 28,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 26

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

JUEVES 6

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

JUEVES 13

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

JUEVES 20

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

JUEVES 27

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

VIERNES 7

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

VIERNES 14

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

VIERNES 21

Judías Pintas Estofadas
Ensaladilla Rusa o h p
Lomo a la Plancha
Bacalao al Pil-Pil p
Calabacín Salteado
Fruta Temporada. Pan y Agua g
772 Kcal. 48,32g Prot. 68,4g H.C. 29,02g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 28

Arroz a la Milanesa
Alcachofas Salteadas
Merluza a la Plancha p
Lomo en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah o
Fruta Temporada. Pan y Agua g
789 Kcal. 34,13g Prot. 94,92g H.C. 37,43g 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