



0

0

0

0

0

0

JUEVES 1

Espaguetis int. Verdura 🍴🌱

Guisantes al ajillo 🍴

Bacalao al horno 🐟

Magro guisado a la jardinera

Zanah. ,boniato, calabacín

Fruta Temporada, Pan Integral 🍴

717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Cerdo

VIERNES 2

Coliflor al vapor con sofrito

Escalivada

Filete de pollo a la plancha

Platija al horno 🐟

Patatas fritas

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

605 Kcal. 30g Prot. 57g H.C. 26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Legumbre y Pescado

LUNES 5

Brócoli con bechamel 🍴🌱

Sopa de estrellas 🍴🌱

Hamburguesa a la plancha ⚠️

Palometa al horno 🐟

Cous-cous 🍴🌱

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

717 Kcal. 40g Prot. 60g H.C. 33g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Arroz y Pescado

MARTES 6

Revuelto de queso 🍴🌱

Lombarda con manzana

Paella de verduras 🍴

Filete de rape en salsa 🐟

Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍴

Yogur o Fruta, Pan integral y Agua 🍴

891 Kcal. 30g Prot. 96g H.C. 40g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Patata y Pavo

MIÉRCOLES 7

Patatas guisadas con verduras

Quinoa guisada con verduras 🍴

Tilapia con tomate 🐟

Cinta de lomo a la plancha

Zanahoria baby

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

607 Kcal. 30g Prot. 76g H.C. 18g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo

JUEVES 8

Crema de verduras

Acelgas a la gallega

Tortilla fr de calabacín 🍴

Contramuslo de pollo al limón

Patatas fritas

Fruta Temporada, Pan Integral 🍴

726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Legumbre y Pescado

VIERNES 9

Sopa cocido fideo integral 🍴🌱

Repollo rehogado

Cocido ECO completo 🍴

Platija al horno 🐟

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

559 Kcal. 28g Prot. 71g H.C. 17g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

LUNES 12

0

FESTIVO

MARTES 13

Crema hortelana

Judías Verdes con Patatas

Espaguetis int. Boloñesa vegetal 🍴🌱

Pastel de puerros 🍴

Lech. Zanah. Cebolla, aceituna 🍴

Yogur o Fruta, Pan integral y Agua 🍴

554 Kcal. 13g Prot. 59g H.C. 28g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 14

Brócoli al natural

Trio de verduras

Pollo al chilindrón

Merluza empanada 🐟🍴

Patatas panadera

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

648 Kcal. 33g Prot. 62g H.C. 27g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Legumbre y Huevo

JUEVES 15

Judías blancas ECO guisadas

Crema de puerros

Tortilla de patata y espinacas 🍴

Gallineta al limón 🐟

Ens.lechuga, tomate y maíz 🍴

Fruta Temporada, Pan Integral 🍴

964 Kcal. 37g Prot. 78g H.C. 51g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Pasta y Pescado

VIERNES 16

Arroz guisado con verduras

Sopa maravilla 🍴🌱

Salmón al horno 🐟

Magro en salsa

Ens. Lechuga y zanahoria 🍴

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

854 Kcal. 36g Prot. 95g H.C. 35g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pollo

LUNES 19

Crema de calabacín y queso 🍴

Verduras a la provenzal

Bacalao con tomate 🐟

Contramuslo pollo al limón

Patatas asadas

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

551 Kcal. 34g Prot. 59g H.C. 19g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo

MARTES 20

Espirales int. Napolitana 🍴🌱

Patatas guisadas con calamares 🍴

Tortilla Fr de Calabacín 🍴

Medallón salmón y calabaza 🐟🍴

Ens. Lechuga y zanahoria 🍴

Yogur o Fruta, Pan integral y Agua 🍴

763 Kcal. 24g Prot. 45g H.C. 52g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Legumbre y Pescado

MIÉRCOLES 21

Sopa de ave 🍴🌱

Calabaza gratinada 🍴

Guiso garbanzos ECO

Tilapia al horno 🐟

Cous-cous 🍴🌱

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

771 Kcal. 28g Prot. 104g H.C. 22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

JUEVES 22

Arroz con tomate

Menestra rehogada con patatas

Merluza en salsa verde 🐟

Chuleta de cerdo a la plancha

Ens. Lechuga y maíz 🍴

Fruta Temporada, Pan Integral 🍴

591 Kcal. 11g Prot. 91g H.C. 18g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pavo

VIERNES 23

Judías pintas guisadas

Puré patata y zanahoria

Cinta de lomo a la plancha

Tortilla de patata

Ens.lechuga, tomate, zanahoria 🍴

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

816 Kcal. 48g Prot. 71g H.C. 33g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Arroz y Cerdo

LUNES 26

Lentejas con chorizo y verduras ⚠️

Berenjenas asadas

Tortilla francesa 🍴

Escalopines a la plancha

Ens.lechuga, tomate y maíz 🍴

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

861 Kcal. 41g Prot. 78g H.C. 38g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

MARTES 27

Judías verdes rehogadas

Crema de zanahorias

Marmitako (patatas y atún) 🐟

Pavo a la Provenzal

Pimiento morrón

Yogur o Fruta, Pan integral y Agua 🍴

637 Kcal. 20g Prot. 51g H.C. 37g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Patata y Cerdo

MIÉRCOLES 28

Sopa cocido fideo integral 🍴🌱

Repollo rehogado

Cocido ECO completo

Platija al horno 🐟

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

726 Kcal. 32g Prot. 70g H.C. 35g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pavo

JUEVES 29

Coliflor rehogada

Salteado campestre

Paella valenciana

Pollo en salsa de tomate

Ens de Lechuga y Remolacha 🍴

Fruta Temporada, Pan Integral

977 Kcal. 26g Prot. 110g H.C. 45g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Legumbre y Huevo

VIERNES 30

Crema de boniato

Sopa de picadillo 🍴🌱

Merluza a la plancha 🐟

Tortilla de queso 🍴

Ens. Lechuga y zanahoria 🍴

Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

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

LEYENDA

🍴 - cacahuete 🍴 - altramuces 🍴 - gluten

🍴 - mostaza 🍴 - frutos de cáscara 🍴 - pescado

🍴 - apio 🍴 - crustáceos 🍴 - huevo

🍴 - soja 🍴 - sésamo 🍴 - leche

🍴 - moluscos 🍴 - sulfitos ⚠️ - 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