



LUNES 1

NO LECTIVO

LUNES 8

Arroz a la Boloñesa
Gallo San Pedro en Salsa
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan y Agua
732 Kcal. 36,24g Prot. 104,1g H.C. 28,23g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 15

Canelones al Horno
Merluza a la Romana
Judías Verdes Rehogadas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
870 Kcal. 43,56g Prot. 93,85g H.C. 44,29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 22

Arroz con Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Yogur o Fruta, Pan y Agua
754 Kcal. 30,66g Prot. 91,31g H.C. 39g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 29

Lentejas con Arroz
Bacalao Orly
Menestra Rehogada
Yogur o Fruta, Pan y Agua
768 Kcal. 35,07g Prot. 106,8g H.C. 29,14g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 2

Macarrones Amatriciana
Supremas de Merluza
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
850 Kcal. 31,54g Prot. 104,15g H.C. 43,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 9

Patatas Guisadas
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada, Pan y Agua
659 Kcal. 37,27g Prot. 57,76g H.C. 29,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 16

Arroz con Tomate
Renvuelto de Jamón York
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua
791 Kcal. 31,11g Prot. 84,74g H.C. 46,38g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 23

Garbanzos Castellanos
Tortilla de Queso
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada, Pan y Agua
771 Kcal. 41,99g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verduras y Pollo

MARTES 30

Espaguetis al Ajillo
Lacón a la Gallega
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Variada, Pan y Agua
782 Kcal. 36,2g Prot. 98,38g H.C. 36,44g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 3

Crema Hortelana
Escalopines en Salsa
Patatas Fritas
Fruta Variada, Pan y Agua
636 Kcal. 29,39g Prot. 68,07g H.C. 36,23g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 10

Coditos a la Española
Tortilla de Calabacín
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
890 Kcal. 34,33g Prot. 96,58g H.C. 49,93g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 17

Crema Parmentier
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Fritas
Fruta Variada, Pan y Agua
742 Kcal. 23,35g Prot. 79,1g H.C. 39,59g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 24

Crema de Calabacín
Merluza Enharinada
Arroz Pilaf
Fruta Variada, Pan y Agua
690 Kcal. 29,13g Prot. 74,36g H.C. 28,94g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

JUEVES 4

Paella Mixta
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
701 Kcal. 38,34g Prot. 81,59g H.C. 35,3g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 11

Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
638 Kcal. 27,7g Prot. 59,49g H.C. 30,48g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 18

Judías Blancas Guisadas
Palometa a la Riojana
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
781 Kcal. 50,95g Prot. 58,6g H.C. 34,61g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 25

Espirales con Tomate
Lomo en Salsa
Duo de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
792 Kcal. 38,04g Prot. 86,92g H.C. 30,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 5

Lentejas con Calabaza
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua
802 Kcal. 34,77g Prot. 88,99g H.C. 40,39g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 12

Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Fruta Variada, Pan y Agua
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 19

Sopa Maravilla
Contramuslo a la Cazadora
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
680 Kcal. 30,03g Prot. 70,3g H.C. 31,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 26

Judías Verdes con Jamón
Jamoncitos de Pollo
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua
682 Kcal. 26,78g Prot. 55,1g H.C. 37,24g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos

LEYENDA

- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios alérgenos

Primaria y Secundaria





LUNES 1

NO LECTIVO

MARTES 2

Macarrones Amatriciana 🍴🍷
Supremas de Merluza 🍴🍷⚠️
Verduritas Dado 🍴
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
760 Kcal. 25,24g Prot. 83,33g H.C. 34,79g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 3

Crema Hortelana
Escalopines en Salsa
Patatas Fritas
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
588 Kcal. 23,52g Prot. 54,46g H.C. 29g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 4

Paella Mixta 🍴🍷🌊
Filete de Pollo a la Plancha 🍴
Ensalada Mixta 🍴🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
640 Kcal. 30,66g Prot. 65,28g H.C. 28,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 5

Lentejas con Calabaza 🍴🍷
Tortilla Española 🍴🍷
Ens de Lechuga y Zanah 🍴🍷
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
721 Kcal. 27,83g Prot. 71,18g H.C. 32,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 8

Arroz a la Boloñesa
Gallo San Pedro en Salsa 🍴🍷
Ensalada Mixta 🍴🍷
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
666 Kcal. 29g Prot. 83,26g H.C. 22,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 9

Patatas Guisadas
Cinta de Lomo a la Plancha 🍴
Ens de Lechuga y Cebolla 🍴
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
527 Kcal. 29,82g Prot. 46,21g H.C. 23,57g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 10

Coditos a la Española 🍴🍷
Tortilla de Calabacín 🍴🍷
Verduritas Dado 🍴
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
799 Kcal. 27,47g Prot. 77,26g H.C. 39,95g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 11

Crema de Zanahorias
Pollo Asado
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
511 Kcal. 22,16g Prot. 47,6g H.C. 24,38g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 12

Sopa de Cocido 🍴🍷
Cocido Madrileño
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 15

Canelones al Horno 🍴🍷⚠️
Merluza a la Romana 🍴🍷
Judías Verdes Rehogadas
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
776 Kcal. 34,86g Prot. 75,08g H.C. 35,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 16

Arroz con Tomate
Revuelto de Jamón York 🍴🍷
Ens de Lechuga y Zanah 🍴
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
713 Kcal. 24,89g Prot. 67,79g H.C. 37,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 17

Crema Parmentier
Albóndigas a la Cazuela ⚠️
Patatas Fritas
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
673 Kcal. 18,68g Prot. 63,28g H.C. 31,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 18

Judías Blancas Guisadas
Palometa a la Riojana 🍴🍷
Ensalada Mixta 🍴🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
625 Kcal. 40,75g Prot. 46,88g H.C. 27,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 19

Sopa Maravilla 🍴🍷
Contramuslo a la Cazadora
Verduritas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
544 Kcal. 24,03g Prot. 56,24g H.C. 25,26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 22

Arroz con Verduras
Hamburguesa a la Plancha ⚠️
Ensalada de Lechuga 🍴
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
684 Kcal. 24,53g Prot. 73,04g H.C. 31,26g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 23

Garbanzos Castellanos
Tortilla de Queso 🍴🍷
Ens de Lechuga y Cebolla 🍴
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
697 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verduras y Pollo

MIÉRCOLES 24

Crema de Calabacín
Merluza Enharinada 🍴🍷
Arroz Pilaf
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
552 Kcal. 23,32g Prot. 59,49g H.C. 23,16g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

JUEVES 25

Espirales con Tomate 🍴🍷
Lomo en Salsa
Duo de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
634 Kcal. 30,44g Prot. 69,55g H.C. 24,47g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 26

Judías Verdes con Jamón
Jamoncitos de Pollo
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
546 Kcal. 21,43g Prot. 44,08g H.C. 29,81g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 29

Lentejas con Arroz
Bacalao Orly 🍴🍷
Menestra Rehogada
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
694 Kcal. 28,06g Prot. 85,43g H.C. 23,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 30

Espaguetis al Ajillo 🍴🍷
Lacón a la Gallega ⚠️
Ens de Lechuga y Maiz 🍴
Fruta Variada, Pan y Agua 🍴
606 Kcal. 28,96g Prot. 78,71g H.C. 29,15g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍷 - altramuzes
- 🍴 - gluten
- 🍷 - mostaza
- 🍷 - frutos de cáscara
- 🍷 - pescado
- 🍷 - apio
- 🍷 - crustáceos
- 🍷 - huevo
- 🍷 - soja
- 🍷 - sésamo
- 🍷 - leche
- 🍷 - moluscos
- 🍷 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos