

LUNES 6

Judías Verdes Rehogadas
Puré de la Huerta
Canelones Gratinaos
Abadejo al Horno
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada. Pan y Agua

737 Kcal. 16,4% Prot. 39,5% H.C. 44,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 13

Crema de Acelgas
Panaché de Verduras
Bacalao Orly
Bacalao a la Vizcaína
Arroz Pilaf
Fruta Temporada. Pan y Agua

588 Kcal. 7,3% Prot. 55,6% H.C. 36,8% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 20

FESTIVO

LUNES 27

Crema de Zanahorias
Menestra con Bacon
Albóndigas a la Cuzuela
Albóndigas Fritas
Patatas Dado
Fruta Temporada. Pan y Agua

602 Kcal. 14,3% Prot. 44% H.C. 40,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MARTES 7

Patatas Guisadas
Espinacas Rehogadas
Merluza a la Andaluza
Merluza a la Vasca
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

854 Kcal. 17,3% Prot. 42,6% H.C. 40,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 14

Sopa de Lluvia
Coliflor con Pimentón
Pollo Asado
Escalope de Pollo
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

693 Kcal. 16,5% Prot. 41,3% H.C. 41,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 21

Crema de Calabaza
Judías Verdes con Tomate
Filete Ruso
Filete Ruso en Salsa
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

629 Kcal. 20,2% Prot. 39,9% H.C. 39,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MARTES 28

Coditos a la Boloñesa
Salteado de Verduras
Revuelto de Jamón
Huevos Revueltos con Patata
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

746 Kcal. 13,8% Prot. 49,1% H.C. 36,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 1

Lentejas a la Madrileña
Crema de Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Hamburguesa con Tomate
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

702 Kcal. 24,7% Prot. 44,4% H.C. 30,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 8

Sopa de Cocido
Repollo al Ajoarriero
Cocido Completo
Trucha con Jamón
Fruta Temporada, Pan y Agua

849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 15

Judías Blancas Guisadas
Lombarda con Manzana
Tortilla de Patata
Tortilla de Queso
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua

804 Kcal. 16% Prot. 35% H.C. 48,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 22

Macarrones Amatriciana
Acelgas Cacereñas
Abadejo a la Vizcaína
Abadejo a la Romana
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

757 Kcal. 19% Prot. 45,4% H.C. 35,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 29

Patatas Estofadas
Crema de Calabacín
Escalope de Pollo
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua

689 Kcal. 11,7% Prot. 40,7% H.C. 47,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 2

Crema de Calabacín
Guisantes con Cebolla
Pollo al Chilindrón
Filete de Pollo a la Plancha
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

670 Kcal. 11,8% Prot. 44,5% H.C. 44,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 9

Arroz con Chorizo
Alcachofas con Jamón
Gallo San Pedro a la Plancha
Gallo San Pedro Enharinado
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

674 Kcal. 19,1% Prot. 50,2% H.C. 30,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 16

Arroz con Tomate
Menestra de Verduras
Lomo a la Plancha
Lomo en Salsa
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

774 Kcal. 11,7% Prot. 46,8% H.C. 41,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 23

Pisto Andaluz
Crema de Verduras
Arroz con Pollo al Curry
Platija a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

689 Kcal. 22,9% Prot. 51% H.C. 25,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 30

Sopa de Cocido
Repollo al Pimentón
Cocido Madrileño
Merluza a la Plancha
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

880 Kcal. 21,1% Prot. 39,9% H.C. 39% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 3

Sopa de Fideos
Trio de Verduras
Medallones de Merluza
Merluza en Salsa
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua

630 Kcal. 19,4% Prot. 51,9% H.C. 28,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 10

Crema de Puerros
Brócoli al Queso
Huevos a la Villarroy
Tortilla de Jamón
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

763 Kcal. 17% Prot. 45% H.C. 38% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 17

Espaguetis Pomodoro
Trio de Verduras
Merluza a la Vasca
Merluza Enharinada
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

737 Kcal. 16,4% Prot. 39,5% H.C. 44,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 24

Lentejas Viudas
Brócoli Rehogado
Tortilla Española
Tortilla de Atún
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

828 Kcal. 16% Prot. 40,8% H.C. 42,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 31

NO LECTIVO

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- gluten
- pescado
- huevo
- leche

Todos los días habrá pan integral a disposición de los alumnos que lo deseen

4º, 5º y 6º de Primaria y Secundaria



Blank menu box

Blank menu box

MIÉRCOLES 1
Lentejas a la Madrileña
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
702 Kcal. 24,7% Prot. 44,4% H.C. 30,6% Lip.

JUEVES 2
Crema de Calabacín
Pollo al Chilindrón
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
670 Kcal. 11,8% Prot. 44,5% H.C. 44,5% Lip.

VIERNES 3
Sopa de Fideos
Medallones de Merluza
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
630 Kcal. 19,4% Prot. 51,9% H.C. 28,3% Lip.

LUNES 6
Judías Verdes Rehogadas
Canelones Gratinados
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
737 Kcal. 16,4% Prot. 39,5% H.C. 44,1% Lip.

MARTES 7
Patatas Guisadas
Merluza a la Andaluza
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
854 Kcal. 17,3% Prot. 42,6% H.C. 40,1% Lip.

MIÉRCOLES 8
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.

JUEVES 9
Arroz con Chorizo
Gallo San Pedro a la Plancha
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
674 Kcal. 19,1% Prot. 50,2% H.C. 30,5% Lip.

VIERNES 10
Crema de Puerros
Huevos a la Villaroy
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
763 Kcal. 17% Prot. 45% H.C. 38% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 13
Crema de Acelgas
Bacalao Orly
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
588 Kcal. 7,3% Prot. 55,6% H.C. 36,8% Lip.

MARTES 14
Sopa de Lluvia
Pollo Asado
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
693 Kcal. 16,5% Prot. 41,3% H.C. 41,4% Lip.

MIÉRCOLES 15
Judías Blancas Guisadas
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua
804 Kcal. 16% Prot. 35% H.C. 48,5% Lip.

JUEVES 16
Arroz con Tomate
Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
774 Kcal. 11,7% Prot. 46,8% H.C. 41,3% Lip.

VIERNES 17
Espaguetis Pomodoro
Merluza a la Vasca
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
737 Kcal. 16,4% Prot. 39,5% H.C. 44,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 20
FESTIVO

MARTES 21
Crema de Calabaza
Filete Ruso
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
629 Kcal. 20,2% Prot. 39,9% H.C. 39,7% Lip.

MIÉRCOLES 22
Macarrones Amatriciana
Abadejo a la Vizcaína
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
757 Kcal. 19% Prot. 45,4% H.C. 35,3% Lip.

JUEVES 23
Pisto Andaluz
Arroz con Pollo al Curry
Ens de Lechuga y Tomate
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
689 Kcal. 22,9% Prot. 51% H.C. 25,9% Lip.

VIERNES 24
Lentejas Viudas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
828 Kcal. 16% Prot. 40,8% H.C. 42,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 27
Crema de Zanahorias
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
602 Kcal. 14,3% Prot. 44% H.C. 40,1% Lip.

MARTES 28
Coditos a la Boloñesa
Revuelto de Jamón
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
746 Kcal. 13,8% Prot. 49,1% H.C. 36,7% Lip.

MIÉRCOLES 29
Patatas Estofadas
Escalope de Pollo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
689 Kcal. 11,7% Prot. 40,7% H.C. 47,2% Lip.

JUEVES 30
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
880 Kcal. 21,1% Prot. 39,9% H.C. 39% Lip.

VIERNES 31
NO LECTIVO

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🐞 - altramuzes
- 🍷 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🌿 - mostaza
- 🥥 - frutos de cáscara
- 🥚 - huevo
- 🥬 - apio
- 🥕 - crustáceos
- 🥛 - leche
- 🌱 - soja
- 🌻 - sésamo
- 🦀 - moluscos
- 🍷 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Todos los días habrá pan integral a disposición de los alumnos que lo deseen

1º, 2º y 3º de Primaria



LUNES 5

Fruta Temporada, Pan y Agua

470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

MARTES 6

Fruta Temporada, Pan y Agua

502 Kcal. 16,9% Prot. 44,4% H.C. 38,7% Lip.

MIÉRCOLES 1

Lentejas a la Madrileña
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

447 Kcal. 24,6% Prot. 41,6% H.C. 33,5% Lip.

JUEVES 2

Crema de Calabacín
Pollo al Chilindrón
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

489 Kcal. 11,4% Prot. 42,3% H.C. 45,6% Lip.

VIERNES 3

Sopa de Fideos
Medallones de Merluza
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua

411 Kcal. 19,2% Prot. 52,3% H.C. 28,1% Lip.

LUNES 6

Judías Verdes Rehogadas
Canelones Gratinados
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

MARTES 7

Patatas Guisadas
Merluza a la Andaluza
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

502 Kcal. 16,9% Prot. 44,4% H.C. 38,7% Lip.

MIÉRCOLES 8

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua

496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.

JUEVES 9

Arroz con Chorizo
Gallo San Pedro a la Plancha
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

523 Kcal. 19,2% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.

VIERNES 10

Crema de Puerros
Huevos a la Villaroy
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

604 Kcal. 17,1% Prot. 43,6% H.C. 39,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 13

Crema de Acelgas
Bacalao Orly
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua

474 Kcal. 7,8% Prot. 55,1% H.C. 36,7% Lip.

MARTES 14

Sopa de Lluvia
Pollo Asado
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

484 Kcal. 16,5% Prot. 41,4% H.C. 41,4% Lip.

MIÉRCOLES 15

Judías Blancas Guisadas
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua

594 Kcal. 14,7% Prot. 30,6% H.C. 54,3% Lip.

JUEVES 16

Arroz con Tomate
Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

582 Kcal. 11,9% Prot. 48,2% H.C. 39,6% Lip.

VIERNES 17

Espaguetis Pomodoro
Merluza a la Vasca
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 20

FESTIVO

MARTES 21

Crema de Calabaza
Filete Ruso
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

547 Kcal. 18% Prot. 42,3% H.C. 39,5% Lip.

MIÉRCOLES 22

Macarrones Amatriciana
Abadejo a la Vizcaína
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

591 Kcal. 18,5% Prot. 45,3% H.C. 36,1% Lip.

JUEVES 23

Pisto Andaluz
Arroz con Pollo al Curry
Ens de Lechuga y Tomate
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

539 Kcal. 22% Prot. 50,9% H.C. 26,9% Lip.

VIERNES 24

Lentejas Viudas
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

586 Kcal. 14,7% Prot. 38,2% H.C. 46,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 27

Crema de Zanahorias
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua

461 Kcal. 13,5% Prot. 46,9% H.C. 38,4% Lip.

MARTES 28

Coditos a la Boloñesa
Revuelto de Jamón
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

641 Kcal. 14,4% Prot. 45,3% H.C. 39,9% Lip.

MIÉRCOLES 29

Patatas Estofadas
Escalope de Pollo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua

547 Kcal. 11,7% Prot. 38,5% H.C. 49,4% Lip.

JUEVES 30

Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

VIERNES 31

NO LECTIVO

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
NO LECTIVO

LEYENDA

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

Todos los días habrá pan integral a disposición de los alumnos que lo deseen

Infantil