

LUNES 1

FESTIVO

MARTES 2

FESTIVO

MIÉRCOLES 3

Espaguetis al Ajo
Menestra a la Navarra
Albóndigas con Tomate
Albóndigas Fritas
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
828 Kcal. 18,6% Prot. 47,1% H.C. 33,8% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 4

Puré de La Huerta
Acelgas con Patata
Abadejo a la Riojana
Abadejo Rebozado
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
745 Kcal. 15% Prot. 45,9% H.C. 39,1% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

VIERNES 5

Sopa de Cocido
Repollo al Ajoarriero
Cocido Completo
Medallones de Merluza
Fruta Temporada, Pan y Agua
880 Kcal. 21,1% Prot. 39,9% H.C. 39% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 8

Coditos a la Boloñesa
Guisantes con Bacon
Bacalao Orly
Bacalao al Horno
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
646 Kcal. 19,5% Prot. 43% H.C. 37,2% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 9

Arroz con Verduras
Brócoli Gratinado
Pollo Asado
Contramuslo a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
808 Kcal. 15,5% Prot. 46% H.C. 37,7% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 10

Crema de Calabacín
Ensalada Nicoise
Pollo Asado
Hamburguesa a la Plancha
Hamburguesa en Salsa
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
609 Kcal. 20,1% Prot. 34% H.C. 32,7% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 11

Alubias Blancas con Chorizo
Gazpacho
Tortilla Española
Huevos Revueltos
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
804 Kcal. 16% Prot. 35% H.C. 48,5% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 12

Sopa de Estrellas
Lombarda con Manzana
Merluza a la Vizcaína
Merluza a la Andaluza
Menestra de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
674 Kcal. 19,1% Prot. 50,2% H.C. 30,5% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 15

Lentejas a la Madrileña
Brócoli con Pimentón
Huevos a la Villaroy
Tortilla de Jamón
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
702 Kcal. 24,7% Prot. 44,4% H.C. 30,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 16

Crema Dubarry
Salmorejo
Pollo al Chilindrón
Filete de Pollo a la Plancha
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
670 Kcal. 11,8% Prot. 44,5% H.C. 44,5% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 17

Arroz con Tomate
Calabacín al Queso
Abadejo a la Molinera
Abadejo en Salsa Verde
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
611 Kcal. 17,6% Prot. 50% H.C. 32,1% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

JUEVES 18

Judías Verdes Rehogadas
Puré de Verduras
Canelones al Horno
Merluza a la Plancha
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
859 Kcal. 12,9% Prot. 49% H.C. 37,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 19

Ensalada Campera
Espinacas al Ajillo
Filete Ruso
Filete Ruso con Tomate
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
630 Kcal. 19,4% Prot. 51,9% H.C. 28,3% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 22

Espirales con Chorizo
Berenjenas Asadas
Merluza a la Meuniere
Merluza a la Andaluza
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
737 Kcal. 16,4% Prot. 39,5% H.C. 44,1% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 23

Judías Pintas con Arroz
Gazpacho
Tortilla Francesa de Jamón
Huevos Revueltos con Queso
Verduritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
681 Kcal. 20,5% Prot. 50,1% H.C. 29,2% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise
Panache de Verduras
Cinta de Lomo en Salsa
Escalope de Cerdo
Patatas al Vapor
Fruta Temporada, Pan y Agua
602 Kcal. 14,3% Prot. 44% H.C. 38,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 25

Guisantes a la Francesa
Acelgas Cacereñas
Arroz con Pollo al Curry
Merluza a la Riojana
Zanahoria Baby
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

VIERNES 26

Sopa de Fideos
Ensalada Alemana
Abadejo al Horno
Abadejo a la Romana
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
612 Kcal. 16,3% Prot. 47,1% H.C. 36,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 29

Arroz a la Milanese
Salteado Campestre
Huevos Revueltos con Atún
Tortilla de Jamón y Queso
Verduritas Dado
Fruta Temporada. Pan y Agua
731 Kcal. 17,9% Prot. 48% H.C. 34% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 30

Crema de Verduras
Gazpacho Andaluz
Albóndigas a la Cazuela
Albóndigas Fritas
Arroz Pilaf
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

MIÉRCOLES 31

Garbanzos Estofados
Parrillada de Verduras
Filete de Pollo a la Plancha
Pollo en Salsa
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
723 Kcal. 20,5% Prot. 44% H.C. 35% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 1

FESTIVO

VIERNES 1

FESTIVO

LEYENDA

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

Todos los días habrá pan integral a disposición de los alumnos que lo deseen
4º, 5º y 6º de Primaria y Secundaria



LUNES 1

FESTIVO

MARTES 2

FESTIVO

MIÉRCOLES 3

Espaguetis al Ajo
Albóndigas con Tomate
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
828 Kcal. 18,6% Prot. 47,1% H.C. 33,8% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 4

Puré de La Huerta
Abadejo a la Riojana
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
745 Kcal. 15% Prot. 45,9% H.C. 39,1% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

VIERNES 5

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
880 Kcal. 21,1% Prot. 39,9% H.C. 39% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 8

Coditos a la Bolañesa
Bacalao Orly
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
646 Kcal. 19,5% Prot. 43% H.C. 37,2% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 9

Arroz con Verduras
Pollo Asado
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
808 Kcal. 15,5% Prot. 46% H.C. 37,7% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 10

Crema de Calabacín
Hamburguesa a la Plancha
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
609 Kcal. 20,1% Prot. 34% H.C. 32,7% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 11

Alubias Blancas con Chorizo
Tortilla Española
Verduras Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
804 Kcal. 16% Prot. 35% H.C. 48,5% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 12

Sopa de Estrellas
Merluza a la Vizcaína
Menestra de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
674 Kcal. 19,1% Prot. 50,2% H.C. 30,5% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 15

Lentejas a la Madrileña
Huevos a la Villaroy
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
702 Kcal. 24,7% Prot. 44,4% H.C. 30,6% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 16

Crema Dubarry
Pollo al Chilindrón
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
670 Kcal. 11,8% Prot. 44,5% H.C. 44,5% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 17

Arroz con Tomate
Abadejo a la Molinera
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
611 Kcal. 17,6% Prot. 50% H.C. 32,1% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

JUEVES 18

Judías Verdes Rehogadas
Canelones al Horno
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
859 Kcal. 12,9% Prot. 49% H.C. 37,9% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 19

Ensalada Campera
Filete Ruso
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
630 Kcal. 19,4% Prot. 51,9% H.C. 28,3% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 22

Espirales con Chorizo
Merluza a la Meunier
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
737 Kcal. 16,4% Prot. 39,5% H.C. 44,1% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 23

Judías Pintas con Arroz
Tortilla Francesa de Jamón
Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
681 Kcal. 20,5% Prot. 50,1% H.C. 29,2% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise
Cinta de Lomo en Salsa
Patatas al Vapor
Fruta Temporada, Pan y Agua
602 Kcal. 14,3% Prot. 44% H.C. 38,6% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 25

Guisantes a la Francesa
Arroz con Pollo al Curry
Ensalada Mixta
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

VIERNES 26

Sopa Maravilla
Abadejo al Horno
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
612 Kcal. 16,3% Prot. 47,1% H.C. 36,4% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 29

Arroz a la Milanese
Huevos Revueltos con Atún
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
731 Kcal. 17,9% Prot. 48% H.C. 34% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 30

Crema de Verduras
Albóndigas a la Cazuela
Arroz Pilaf
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

MIÉRCOLES 31

Garbanzos Estofados
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
723 Kcal. 20,5% Prot. 44% H.C. 35% Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🐞 - altramuzes
- 🍷 - 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

1º, 2º y 3º de Primaria

LUNES 1

FESTIVO

MARTES 2

FESTIVO

MIÉRCOLES 3

Espaguetis al Ajo
Albóndigas con Tomate
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
604 Kcal. 18,2% Prot. 47,9% H.C. 33,4% Lip.

JUEVES 4

Puré de La Huerta
Abadejo a la Riojana
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
631 Kcal. 14,1% Prot. 49,2% H.C. 36,6% Lip.

VIERNES 5

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

LUNES 8

Coditos a la Bolañesa
Bacalao Orly
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
412 Kcal. 19,5% Prot. 43,6% H.C. 36,7% Lip.

MARTES 9

Arroz con Verduras
Pollo Asado
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
572 Kcal. 14,3% Prot. 49,2% H.C. 35,9% Lip.

MIÉRCOLES 10

Crema de Calabacín
Hamburguesa a la Plancha
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
508 Kcal. 17,7% Prot. 38,1% H.C. 44,2% Lip.

JUEVES 11

Alubias Blancas con Chorizo
Tortilla Española
Verduras Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
594 Kcal. 14,7% Prot. 30,6% H.C. 54,3% Lip.

VIERNES 12

Sopa de Estrellas
Merluza a la Vizcaína
Menestra de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
523 Kcal. 19,2% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 15

Lentejas a la Madrileña
Huevos a la Villaroy
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
547 Kcal. 24,6% Prot. 41,6% H.C. 33,5% Lip.

MARTES 16

Crema Dubarry
Pollo al Chilindrón
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
489 Kcal. 11,4% Prot. 42,3% H.C. 45,6% Lip.

MIÉRCOLES 17

Arroz con Tomate
Abadejo a la Molinera
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
458 Kcal. 16,8% Prot. 51,3% H.C. 31,5% Lip.

JUEVES 18

Judías Verdes Rehogadas
Canelones al Horno
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
601 Kcal. 13,2% Prot. 47,5% H.C. 39,1% Lip.

VIERNES 19

Ensalada Campera
Filete Ruso
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
498 Kcal. 19,2% Prot. 52,3% H.C. 28,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 22

Espirales con Chorizo
Merluza a la Meuniere
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
526 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

MARTES 23

Judías Pintas con Arroz
Tortilla Francesa de Jamón
Verduras Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
514 Kcal. 19,4% Prot. 49,1% H.C. 31,4% Lip.

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise
Cinta de Lomo en Salsa
Patatas al Vapor
Fruta Temporada, Pan y Agua
461 Kcal. 13,5% Prot. 46,9% H.C. 38,4% Lip.

JUEVES 25

Guisantes a la Francesa
Arroz con Pollo al Curry
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
582 Kcal. 11,9% Prot. 48,2% H.C. 39,6% Lip.

VIERNES 26

Sopa Maravilla
Abadejo al Horno
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
484 Kcal. 16,8% Prot. 47,8% H.C. 35,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 29

Arroz a la Milanese
Huevos Revueltos con Atún
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
626 Kcal. 18,7% Prot. 43,6% H.C. 37,5% Lip.

MARTES 30

Crema de Verduras
Albóndigas a la Cazuela
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
547 Kcal. 18% Prot. 42,3% H.C. 39,5% Lip.

MIÉRCOLES 31

Garbanzos Estofados
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
446 Kcal. 20,5% Prot. 43,9% H.C. 35,3% Lip.

JUEVES 1

FESTIVO

VIERNES 2

FESTIVO

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

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

LEYENDA

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

Infantil