

**LUNES 5**

Arroz con Verduras  
Brócoli Rehogado  
Hamburguesa a la Plancha  
Albóndigas de Ternera en Salsa  
Ensalada de Lechuga  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
854 Kcal. 30,64g Prot. 91,22g H.C. 39,07g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**LUNES 12**

Lentejas a la Madrileña  
Crema de Verduras  
Bacalao Orly  
Bacalao al Horno  
Duo de verduras  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
854 Kcal. 36,53g Prot. 89,31g H.C. 35,15g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pavo

**LUNES 19**

Macarrones con Atún  
Coliflor Gratinada  
Filete de Cerdo a la Plancha  
Salchichas Frankfurt al Horno  
Ensalada Verde  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
738 Kcal. 28,76g Prot. 83,11g H.C. 30,29g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**LUNES 26**

Arroz al Horno  
Trío de Verduras  
Supremas de Merluza  
Merluza a la Riojana  
Ens de Lechuga y Zanah  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
922 Kcal. 26,08g Prot. 109,24g H.C. 51,96g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

**MARTES 6**

Garbanzos Castellanos  
Menestra Rehogada  
Tortilla de Queso  
Tortilla Fr de Jamón York  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
871 Kcal. 41,98g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

**MARTES 13**

Espirales a la Napolitana  
Guisantes a la Francesa  
Escalopines a la Nata  
Escalopines a la Plancha  
Ens de Lechuga y maiz  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
878 Kcal. 41,27g Prot. 79,89g H.C. 42,17g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**MARTES 20**

Paella Valenciana  
Crema de Verduras  
Merluza en Salsa Verde  
Merluza a la Andaluza  
Verduras Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
824 Kcal. 38,86g Prot. 106,04g H.C. 25,6g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

**MARTES 27**

Crema de Calabaza  
Alcachofas al Ajo  
Tortilla Española  
Huevos a la Villaroy  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
798 Kcal. 22,04g Prot. 71,46g H.C. 44,18g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Pescado

**MIÉRCOLES 7**

Sopa de Lluvia  
Espinacas rehogadas  
Merluza Enharinada  
Merluza a la Marinera  
Zanahoria Baby  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
673 Kcal. 29,64g Prot. 68,86g H.C. 31,87g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Cerdo

**MIÉRCOLES 14**

Crema de Calabacín  
Berenjenas a la Miel  
Tortilla de Patata  
Revuelto de Jamón y Queso  
Ens de Lechuga y Tomate  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
781 Kcal. 22,38g Prot. 69,3g H.C. 43,4g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Lomo

**M 21 Jornada especial Carnaval**

Pasta Boloñesa  
Pizza al Horno  
Tiramisu o Fruta, Pan y Agua  
741 Kcal. 32,93g Prot. 98,74g H.C. 22,71g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**MIÉRCOLES 28**

Sopa de Cocido  
Repollo Rehogado  
Cocido Completo  
Platija a la Plancha  
Ens de Lechuga y Cebolla  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
771 Kcal. 35,94g Prot. 74,36g H.C. 36,74g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**JUEVES 1**

Judías Blancas Guisadas  
Lombarda con Manzana  
Abadejo a la Molinera  
Abadejo al Horno  
Ensalada mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
822 Kcal. 46,72g Prot. 58,53g H.C. 40,74g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**JUEVES 8**

Judías Verdes con Jamón  
Crema Hortelana  
Jamoncitos de Pollo al Ajillo  
Contramuslo a la Plancha  
Patatas Panadera  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
670 Kcal. 30,89g Prot. 51,6g H.C. 35,86g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Huevo

**JUEVES 15**

Sopa de Estrellas  
Salteado de Verduras  
Albóndigas Guisadas  
Filete Ruso  
Jardinera  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
797 Kcal. 28,54g Prot. 74,23g H.C. 38,24g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**JUEVES 22**

NO LECTIVO

**JUEVES 29**

Patatas Guisadas  
Guisantes Salteados  
Pollo Asado  
Filete de Pechuga de Pollo  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
673 Kcal. 29,19g Prot. 67,69g H.C. 29,53g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**VIERNES 2**

Crema Parmentier  
Alcachofas con Jamón  
Chuleta de Cerdo a la Naranja  
Chuleta de Cerdo Empanada  
Patatas Fritas  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
887 Kcal. 25,43g Prot. 69,09g H.C. 54,37g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**VIERNES 9**

Espaguetis con Tomate  
Acelgas al Ajoarriero  
San Jacobo  
Lacón a la Gallega  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
963 Kcal. 18,40g Prot. 115,25g H.C. 44,37g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**VIERNES 16**

Arroz a banda  
Pisto Manchego  
Gallo San Pedro a la Plancha  
Gallo San Pedro Enharinado  
Verduras Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
768 Kcal. 36,75g Prot. 99,55g H.C. 22,1g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**VIERNES 23**

NO LECTIVO

**VIERNES 30**

NO LECTIVO

**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**

**MARTES 2**

**MIÉRCOLES 3**

**JUEVES 1**  
Judías Blancas Guisadas  
Abadejo a la Molinera  
Ensalada mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
822 Kcal. 46,72g Prot. 58,53g H.C. 40,74g Lip.

**VIERNES 2**  
Crema Parmentier  
Chuleta de Cerdo a la Naranja  
Patatas Fritas  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
887 Kcal. 25,43g Prot. 69,09g H.C. 54,37g Lip.

**LUNES 5**  
Arroz con Verduras  
Hamburguesa a la Plancha  
Ensalada de Lechuga  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
854 Kcal. 30,64g Prot. 91,22g H.C. 39,07g Lip.

**MARTES 6**  
Garbanzos Castellanos  
Tortilla de Queso  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
871 Kcal. 41,98g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.

**MIÉRCOLES 7**  
Sopa de Lluvia  
Merluza Enharinada  
Zanahoria Baby  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
673 Kcal. 29,64g Prot. 68,86g H.C. 31,87g Lip.

**JUEVES 8**  
Judías Verdes con Jamón  
Jamoncitos de Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
670 Kcal. 30,89g Prot. 51,6g H.C. 35,86g Lip.

**VIERNES 9**  
Espaguetis con Tomate  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
963 Kcal. 18,40g Prot. 115,25g H.C. 44,37g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Cerdo

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Huevo

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**LUNES 12**  
Lentejas a la Madrileña  
Bacalao Orly  
Duo de verduras  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
854 Kcal. 36,53g Prot. 89,31g H.C. 35,15g Lip.

**MARTES 13**  
Espirales a la Napolitana  
Escalopines a la Nata  
Ens de Lechuga y maíz  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
878 Kcal. 41,27g Prot. 79,89g H.C. 42,17g Lip.

**MIÉRCOLES 14**  
Crema de Calabacín  
Tortilla de Patata  
Ens de Lechuga y Tomate  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
781 Kcal. 22,38g Prot. 69,3g H.C. 43,4g Lip.

**JUEVES 15**  
Sopa de Estrellas  
Albóndigas Guisadas  
Jardinera  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
797 Kcal. 28,54g Prot. 74,23g H.C. 38,24g Lip.

**VIERNES 16**  
Arroz a banda  
Gallo San Pedro a la Plancha  
Verduritas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
768 Kcal. 36,75g Prot. 99,55g H.C. 22,1g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pavo

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Lomo

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**LUNES 19**  
Guisantes con Bacon  
Filete de Cerdo a la Plancha  
Ensalada Verde  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
738 Kcal. 28,76g Prot. 83,11g H.C. 30,29g Lip.

**MARTES 20**  
Paella Valenciana  
Merluza en Salsa Verde  
Verduritas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
824 Kcal. 38,86g Prot. 106,04g H.C. 25,6g Lip.

**M 21 Jornada especial Carnaval**  
Pasta a la Boloñesa  
Pizza al Horno  
Tiramisu o fruta, Pan y Agua  
741 Kcal. 32,93g Prot. 99,74g H.C. 22,71g Lip.

**JUEVES 22**  
NO LECTIVO

**VIERNES 23**  
NO LECTIVO

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**LUNES 26**  
Arroz al Horno  
Supremas de Merluza  
Ens de Lechuga y Zanah  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
922 Kcal. 26,08g Prot. 109,24g H.C. 51,96g Lip.

**MARTES 27**  
Crema de Calabaza  
Tortilla Española  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
798 Kcal. 22,04g Prot. 71,46g H.C. 44,18g Lip.

**MIÉRCOLES 28**  
Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
771 Kcal. 35,94g Prot. 74,36g H.C. 36,74g Lip.

**JUEVES 29**  
Patatas Guisadas  
Pollo Asado  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
673 Kcal. 29,19g Prot. 67,69g H.C. 29,53g Lip.

**VIERNES 30**

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Pescado

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**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

1º, 2º y 3º de Primaria



**LUNES 4**

Arroz con Verduras  
Hamburguesa a la Plancha  
Ensalada de Lechuga  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

683 Kcal. 24,52g Prot. 72,98g H.C. 31,26g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**MARTES 5**

Garbanzos Castellanos  
Tortilla de Queso  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Fruta Temporada, Pan y Agua

597 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

**MIÉRCOLES 6**

Sopa de Lluvia  
Merluza Enharinada  
Zanahoria Baby  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

538 Kcal. 23,73g Prot. 55,09g H.C. 25,5g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Cerdo

**JUEVES 1**

Judías Blancas Guisadas  
Abadejo a la Molinera  
Ensalada mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua

657 Kcal. 37,37g Prot. 46,82g H.C. 32,6g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**VIERNES 2**

Crema Parmentier  
Chuleta de Cerdo a la Naranja  
Patatas Fritas  
Fruta Temporada, Pan y Agua

710 Kcal. 20,35g Prot. 55,27g H.C. 43,5g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**LUNES 5**

Arroz con Verduras  
Hamburguesa a la Plancha  
Ensalada de Lechuga  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

683 Kcal. 24,52g Prot. 72,98g H.C. 31,26g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**MARTES 6**

Garbanzos Castellanos  
Tortilla de Queso  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Fruta Temporada, Pan y Agua

597 Kcal. 33,6g Prot. 47,4g H.C. 39,02g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

**MIÉRCOLES 7**

Sopa de Lluvia  
Merluza Enharinada  
Zanahoria Baby  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

538 Kcal. 23,73g Prot. 55,09g H.C. 25,5g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Cerdo

**JUEVES 8**

Judías Verdes con Jamón  
Jamonicitos de Pollo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Fruta Temporada, Pan y Agua

536 Kcal. 24,72g Prot. 41,29g H.C. 28,69g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Huevo

**VIERNES 9**

Espaguetis con Tomate  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua

770 Kcal. 14,73g Prot. 92,20g H.C. 35,51g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**LUNES 12**

Lentejas a la Madrileña  
Bacalao Orly  
Duo de verduras  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

683 Kcal. 29,23g Prot. 71,45g H.C. 28,13g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pavo

**MARTES 13**

Espirales a la Napolitana  
Escalopines a la Nata  
Ens de Lechuga y maiz  
Fruta Temporada, Pan y Agua

702 Kcal. 33,03g Prot. 63,92g H.C. 33,74g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**MIÉRCOLES 14**

Crema de Calabacín  
Tortilla de Patata  
Ens de Lechuga y Tomate  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

625 Kcal. 17,91g Prot. 55,44g H.C. 34,72g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Lomo

**JUEVES 15**

Sopa de Estrellas  
Albóndigas Guisadas  
Jardinera  
Fruta Temporada, Pan y Agua

638 Kcal. 22,84g Prot. 59,39g H.C. 30,59g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**VIERNES 16**

Arroz a banda  
Gallo San Pedro a la Plancha  
Verduras Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua

614 Kcal. 29,41g Prot. 79,64g H.C. 17,7g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**LUNES 19**

Macarrones con Atún  
Filete de Cerdo a la Plancha  
Ensalada Verde  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

591 Kcal. 23,01g Prot. 66,49g H.C. 24,25g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**MARTES 20**

Paella Valenciana  
Merluza en Salsa Verde  
Verduras Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua

660 Kcal. 31,1g Prot. 84,84g H.C. 20,49g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

**M 21 Jornada especial Carnaval**

Pasta a la Boloñesa  
Pizza al Horno  
Tiramisu o fruta, Pan y Agua

692Kcal. 24,75g Prot. 79,79g H.C. 19,16g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**JUEVES 22**

Crema de Verduras  
Pollo en Salsa  
Patatas Dado  
Fruta Temporada, Pan y Agua

595Kcal. 23,18g Prot. 55,65g H.C. 29,44g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**VIERNES 23**

Patatas Guisadas  
Tortilla de Jamón  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua

595Kcal. 26,36g Prot. 57,9g H.C. 26,65g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**LUNES 26**

Arroz al Horno  
Supremas de Merluza  
Ens de Lechuga y Zanah  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

818 Kcal. 20,88g Prot. 87,39g H.C. 41,58g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

**MARTES 27**

Crema de Calabaza  
Tortilla Española  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua

637 Kcal. 17,63g Prot. 57,16g H.C. 35,35g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Pescado

**MIÉRCOLES 28**

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

617 Kcal. 28,77g Prot. 59,48g H.C. 29,4g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**JUEVES 29**

Patatas Guisadas  
Pollo Asado  
Ensalada Mixta  
Fruta Temporada, Pan y Agua

538 Kcal. 23,36g Prot. 54,15g H.C. 23,62g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**VIERNES 30**

Arroz con Verduras  
Hamburguesa a la Plancha  
Ensalada de Lechuga  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

683 Kcal. 24,52g Prot. 72,98g H.C. 31,26g Lip.

**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**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

**Infantil**

