

LUNES 1

NO LECTIVO

MARTES 2

Macarrones Amatriciana 🍝🍳
Espinacas a la Crema 🍷
Supremas de Merluza 🐟🍷
Calamares al Romana 🐙🍷
Verduritas Dado 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

850 Kcal. 31,54g Prot. 104,15g H.C. 43,47g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 3

Crema Hortelana 🍷
Menestra de Verduras 🍷
Magro Estofado 🍷
Escalopines a la Plancha 🍷
Patatas Fritas 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

636 Kcal. 29,39g Prot. 68,07g H.C. 36,23g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Sopa y Pescado 🐟

JUEVES 4

Paella Mixta 🍷🍷
Brócoli Rehogado 🍷
Filete de Pollo a la Plancha 🍷
Pollo Empanado 🍷
Ensalada Mixta 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

701 Kcal. 38,34g Prot. 81,59g H.C. 35,3g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo 🍷🍳

VIERNES 5

Lentejas con Calabaza 🍷
Parrillada de Verduras 🍷
Tortilla Española 🍷
Revuelto de Jamón 🍷
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

802 Kcal. 34,77g Prot. 88,99g H.C. 40,39g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado 🐟

LUNES 8

Arroz a la Milanese 🍷
Verduras a la Provenzal 🍷
Gallo San Pedro en Salsa 🐟🍷
Gallo San Pedro a la Andaluza 🐟🍷
Ensalada Mixta 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

732 Kcal. 36,24g Prot. 104,1g H.C. 28,23g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pavo 🍷

MARTES 9

Patatas Guisadas 🍷
Crema Dubarry 🍷
Cinta de Lomo a la Plancha 🍷
Escalope de Cerdo 🍷
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

659 Kcal. 37,27g Prot. 57,76g H.C. 29,47g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado 🐟

MIÉRCOLES 10

Coditos a la Española 🍷
Acelgas Cacerfeñas 🍷
Tortilla de Calabacín 🍷
Tortilla fr. De Atún 🍷
Verduritas Dado 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

890 Kcal. 34,33g Prot. 96,58g H.C. 49,93g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Ternera 🍷

JUEVES 11

Crema de Zanahorias 🍷
Guisantes con Bacon 🍷
Pollo al Chilindrón 🍷
Contramuslo a la Plancha 🍷
Patatas Panadera 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

638 Kcal. 27,7g Prot. 59,49g H.C. 30,48g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Sopa y Pescado 🐟

VIERNES 12

Sopa de Cocido 🍷
Repollo Rehogado 🍷
Cocido Madrileño 🍷
Platija a la Plancha 🐟🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo 🍷

LUNES 15

Canelones al Horno 🍷
Calabacín a la Plancha 🍷
Merluza a la Romana 🐟🍷
Merluza a la Vizcaína 🐟🍷
Judías Verdes Rehogadas 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

870 Kcal. 43,56g Prot. 93,85g H.C. 44,29g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Lomo 🍷

MARTES 16

Arroz con Tomate 🍷
Menestra con Refrito 🍷
Revuelto de Jamón York 🍷
Tortilla de Calabacín 🍷
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

791 Kcal. 31,11g Prot. 84,74g H.C. 46,38g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pollo 🍷

MIÉRCOLES 17

Crema de Verduras 🍷
Alcachofas con Jamón 🍷
Albóndigas de Ternera a la Cazuela 🍷
Filete Ruso a la Plancha 🍷
Patatas Fritas 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

742 Kcal. 23,35g Prot. 79,1g H.C. 39,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Sopa y Pescado 🐟

JUEVES 18

Judías Blancas Guisadas 🍷
Lombarda con Manzana 🍷
Palometa a la Riojana 🐟🍷
Palometa Enharinada 🐟🍷
Ensalada Mixta 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

781 Kcal. 50,95g Prot. 58,6g H.C. 34,61g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo 🍷

VIERNES 19

Sopa Maravilla 🍷
Pisto Manchego 🍷
Contramuslo a la Cazadora 🍷
Pechuga de Pollo a la Plancha 🍷
Verduritas Dado 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

680 Kcal. 30,03g Prot. 70,3g H.C. 31,56g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado 🐟

LUNES 22

Arroz con Verduras 🍷
Coliflor Gratinada 🍷
Hamburguesa a la Plancha 🍷
Albóndigas con Tomate 🍷
Ensalada de Lechuga 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

754 Kcal. 30,66g Prot. 91,31g H.C. 39g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado 🐟

MARTES 23

Garbanzos Castellanos 🍷
Guisantes a la Francesa 🍷
Tortilla de Queso 🍷
Tortilla fr. De Jamón York 🍷
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

771 Kcal. 41,99g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verduras y Pollo 🍷

MIÉRCOLES 24

Crema de Calabacín 🍷
Guisantes con Patatas 🍷
Merluza Enharinada 🐟🍷
Merluza a la Marinera 🐟🍷
Arroz Pilaf 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

690 Kcal. 29,13g Prot. 74,36g H.C. 28,94g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Sopa y Lomo 🍷

JUEVES 25

Espirales con Tomate 🍷
Menestra Rehogada 🍷
Lomo en Salsa 🍷
Escalope Milanese 🍷
Duo de Verduras 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

792 Kcal. 38,04g Prot. 86,92g H.C. 30,56g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado 🐟

VIERNES 26

Judías Verdes con Jamón 🍷
Crema de Acelgas 🍷
Jamoncitos de Pollo 🍷
Ragout de Pollo 🍷
Patatas Dado 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

682 Kcal. 26,78g Prot. 55,1g H.C. 37,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo 🍷

LUNES 29

Lentejas con Arroz 🍷
Crema de Verduras 🍷
Bacalao Orly 🐟🍷
Bacalao al Horno 🐟🍷
Menestra Rehogada 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🍷

768 Kcal. 35,07g Prot. 106,8g H.C. 29,14g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pollo 🍷

MARTES 30

Espaguetis al Ajillo 🍷
Gazpacho Andaluz 🍷
Lacón a la Gallega 🍷
Lomo a la Plancha 🍷
Ens de Lechuga y Maiz 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌🍷

782 Kcal. 36,2g Prot. 98,38g H.C. 36,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado 🐟

MIÉRCOLES 31

NO LECTIVO

JUEVES 1

NO LECTIVO

VIERNES 1

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

NO LECTIVO






MARTES 2

Macarrones Amatriciana  
 Supremas de Merluza   
 Verduritas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 850 Kcal. 31,54g Prot. 104,15g H.C. 43,47g Lip.





MIÉRCOLES 3

Crema Hortelana
 Magro Estofado
 Patatas Fritas
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 636 Kcal. 29,39g Prot. 68,07g H.C. 36,23g Lip.

JUEVES 4

Paella Mixta   
 Filete de Pollo a la Plancha
 Ensalada Mixta 
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 701 Kcal. 38,34g Prot. 81,59g H.C. 35,3g Lip.

VIERNES 5

Lentejas con Calabaza
 Tortilla Española  
 Ens de Lechuga y Zanah 
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 802 Kcal. 34,77g Prot. 88,99g H.C. 40,39g Lip.





SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado





LUNES 8

Arroz a la Milanesa 
 Gallo San Pedro en Salsa 
 Ensalada Mixta
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 732 Kcal. 36,24g Prot. 104,1g H.C. 28,23g Lip.


MARTES 9

Patatas Guisadas
 Cinta de Lomo a la Plancha 
 Ens de Lechuga y Cebolla
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 659 Kcal. 37,27g Prot. 57,76g H.C. 29,47g Lip.




MIÉRCOLES 10

Coditos a la Española  
 Tortilla de Calabacín
 Verduritas Dado
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 890 Kcal. 34,33g Prot. 96,58g H.C. 49,93g Lip.

JUEVES 11

Crema de Zanahorias
 Pollo al Chilindrón
 Patatas Panadera
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 638 Kcal. 27,7g Prot. 59,49g H.C. 30,48g Lip.

VIERNES 12

Sopa de Cocido  
 Cocido Madrileño
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 781 Kcal. 32,89g Prot. 83,99g H.C. 34,56g Lip.








SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera







SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo




LUNES 15

Canelones al Horno    
 Merluza a la Romana 
 Judías Verdes Rehogadas
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 870 Kcal. 43,56g Prot. 93,85g H.C. 44,29g Lip.




MARTES 16

Arroz con Tomate   
 Revuelto de Jamón York 
 Ens de Lechuga y Zanah 
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 791 Kcal. 31,11g Prot. 84,74g H.C. 46,38g Lip.




MIÉRCOLES 17

Crema de Verduras
 Albóndigas de Ternera en Salsa 
 Patatas Fritas
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 742 Kcal. 23,35g Prot. 79,1g H.C. 39,59g Lip.

JUEVES 18

Judías Blancas Guisadas
 Palometa a la Riojana  
 Ensalada Mixta
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 781 Kcal. 50,95g Prot. 58,6g H.C. 34,61g Lip.

VIERNES 19

Sopa Maravilla  
 Contramuslo a la Cazadora
 Verduritas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 680 Kcal. 30,03g Prot. 70,3g H.C. 31,56g Lip.





SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado





SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado





LUNES 22

Arroz con Verduras
 Hamburguesa a la Plancha 
 Ensalada de Lechuga 
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 754 Kcal. 30,66g Prot. 91,31g H.C. 39g Lip.




MARTES 23

Garbanzos Castellanos
 Tortilla de Queso  
 Ens de Lechuga y Cebolla 
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 771 Kcal. 41,99g Prot. 59,25g H.C. 48,78g Lip.


MIÉRCOLES 24

Crema de Calabacín
 Merluza Enharinada  
 Arroz Pilaf
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 690 Kcal. 29,13g Prot. 74,36g H.C. 28,94g Lip.

JUEVES 25

Espirales con Tomate  
 Lomo en Salsa
 Duo de Verduras
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 792 Kcal. 38,04g Prot. 86,92g H.C. 30,56g Lip.

VIERNES 26

Judías Verdes con Jamón
 Jamoncitos de Pollo
 Patatas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 682 Kcal. 26,78g Prot. 55,1g H.C. 37,24g Lip.






SUGERENCIA DE CENA:
Verduras y Pollo

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo





SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 29
















Lentejas con Arroz
 Bacalao Orly   
 Menestra Rehogada
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
 768 Kcal. 35,07g Prot. 106,8g H.C. 29,14g Lip.

MARTES 30

Espaguetis al Ajillo  
 Lacón a la Gallega
 Ens de Lechuga y Maiz 
 Fruta Temporada, Pan y Agua 
 782 Kcal. 36,2g Prot. 98,38g H.C. 36,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

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

NO LECTIVO

MARTES 2

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

SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 3

Crema Hortelana
Magro Estofado
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, 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 🍴
Fruta Temporada, 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 Temporada, 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 Milanesa 🍴
Gallo San Pedro en Salsa 🍴🐟
Ensalada Mixta 🍴
P. Lácteo 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 Temporada, 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 🍴
P. Lácteo o Fruta, 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 al Chilindrón 🍴
Patatas Panadera 🍴
Fruta Temporada, 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 Temporada, 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 🍴
P. Lácteo 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 Temporada, Pan y Agua 🍴
713 Kcal. 24,89g Prot. 67,79g H.C. 37,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 17

Crema de Verduras 🍴
Albóndigas de Ternera en Salsa 🍴
Patatas Fritas 🍴
P. Lácteo o Fruta, 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 🍴
Fruta Temporada, 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 Temporada, 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 🍴
P. Lácteo 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 Temporada, 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 🍴
P. Lácteo o Fruta, 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 🍴
Fruta Temporada, 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 Temporada, 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 🍴
P. Lácteo 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 Temporada, 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

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

Infantil