

LUNES 5

Tallarines con Bacon
Tortilla de Espinacas
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
543 Kcal. 22,1% Prot. 49,9% H.C. 27,6% Lip.
MERIENDA: Plátano y Zumo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 6

Judías Pintas con Chorizo
Pollo a la Milanesa
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
569 Kcal. 18,2% Prot. 37% H.C. 44,1% Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 7

Crema de Verduras
Filete Ruso
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
457 Kcal. 22,5% Prot. 36,7% H.C. 40,5% Lip.
MERIENDA: Fruta y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 1

Arroz con Tomate
Cinta de Lomo a la Plancha
Fruta Temporada, Pan y Agua
525 Kcal. 17,3% Prot. 42,5% H.C. 39,9% Lip.
MERIENDA: Sandwich Variado y Zumo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

VIERNES 2

Lentejas con Chorizo
Revuelto con Jamón
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
440 Kcal. 18,9% Prot. 46,7% H.C. 33,7% Lip.
MERIENDA: Yogur y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 12

FESTIVO

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 13

Lazitos Gratinados
Hamburguesa de Pollo
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
631 Kcal. 11,9% Prot. 50% H.C. 38,1% Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 14

Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Yogur o Fruta, Pan y Agua
496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.
MERIENDA: Fruta y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 8

Arroz con Verduras
Merluza a la Romana
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
525 Kcal. 17,3% Prot. 42,5% H.C. 39,9% Lip.
MERIENDA: Sandwich Variado y Zumo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 9

Sopa de Fideos
Escalopines de Cerdo
Salteado de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
491 Kcal. 21,2% Prot. 50,3% H.C. 28,4% Lip.
MERIENDA: Yogur y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 19

Sopa de Lluvia
Escalopines en Salsa
Ensalada Mezclum
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
465 Kcal. 16,2% Prot. 44,8% H.C. 38,8% Lip.
MERIENDA: Plátano y Zumo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 20

Crema de Calabaza
Chuleta de Sajonia
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
544 Kcal. 17,9% Prot. 42,3% H.C. 39,7% Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 21

Paella de Pollo
Delicias de Pescado
Ens de Lechuga y Zanah
Yogur o Fruta, Pan y Agua
651 Kcal. 13% Prot. 51,4% H.C. 35,4% Lip.
MERIENDA: Fruta y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 15

Crema Dubarry
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua
567 Kcal. 12,6% Prot. 33,7% H.C. 53,3% Lip.
MERIENDA: Sandwich Variado y Zumo

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

VIERNES 16

Arroz con Picadillo
Merluza a la Meuniere
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
578 Kcal. 16,7% Prot. 47,2% H.C. 35,9% Lip.
MERIENDA: Yogur y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 26

Crema de Calabacín
Tortilla de Queso
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
558 Kcal. 13,1% Prot. 49,1% H.C. 37,6% Lip.
MERIENDA: Plátano y Zumo

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MARTES 27

Arroz a la Milanesa
Chuleta de Sajonia
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
578 Kcal. 18,4% Prot. 33,7% H.C. 27,8% Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 28

Fabada Asturiana
Hamburguesa a la Plancha
Verduras Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
532 Kcal. 18,9% Prot. 29,9% H.C. 51,1% Lip.
MERIENDA: Fruta y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 22

Lentejas a la Madrileña
Tortilla de Calabacín
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
543 Kcal. 17,9% Prot. 42,1% H.C. 39,9% Lip.
MERIENDA: Sandwich Variado y Zumo

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

VIERNES 23

Espaguetis a la Napolitana
Pollo a la Naranja
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
553 Kcal. 16% Prot. 49,5% H.C. 34,1% Lip.
MERIENDA: Yogur y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 26

Crema de Calabacín
Tortilla de Queso
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
558 Kcal. 13,1% Prot. 49,1% H.C. 37,6% Lip.
MERIENDA: Plátano y Zumo

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MARTES 27

Arroz a la Milanesa
Chuleta de Sajonia
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
578 Kcal. 18,4% Prot. 33,7% H.C. 27,8% Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 28

Fabada Asturiana
Hamburguesa a la Plancha
Verduras Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
532 Kcal. 18,9% Prot. 29,9% H.C. 51,1% Lip.
MERIENDA: Fruta y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 29

Guisantes con Jamón
Pollo al Chilindrón
Pimientos y Cebolla Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua
434 Kcal. 16% Prot. 37,3% H.C. 46,4% Lip.
MERIENDA: Sandwich Variado y Zumo

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 30

Canelones al Horno
Supremas de Merluza
Verduras de Temporada
Fruta Temporada, Pan y Agua
427 Kcal. 21,4% Prot. 43% H.C. 35,3% Lip.
MERIENDA: Yogur y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LEYENDA

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

Infantil

