

LUNES 4

Tallarines con Bacon
Tortilla de Espinacas
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

753 Kcal. 26,2% Prot. 16,7% H.C. 43,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 5

Tallarines con Bacon
Tortilla de Espinacas
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

753 Kcal. 26,2% Prot. 16,7% H.C. 43,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 12

FESTIVO

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 19

Sopa de Lluvia
Escalopines en Salsa
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

615 Kcal. 20,1% Prot. 44,4% H.C. 31,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 26

Crema de Calabacín
Tortilla de Queso
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

761 Kcal. 48,2% Prot. 17,4% H.C. 30,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

MARTES 6

Judías Pintas con Chorizo
Pollo a la Milanesa
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua

661 Kcal. 16% Prot. 42% H.C. 38,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 13

Lazitos Gratinados
Hamburguesa de Pollo
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua

604 Kcal. 44,3% Prot. 17,4% H.C. 39,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 20

Crema de Calabaza
Albóndigas en Salsa
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua

880 Kcal. 48,7% Prot. 36,6% H.C. 18% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MARTES 27

Arroz a la Milanesa
Chuleta de Sajonia
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua

822 Kcal. 24,6% Prot. 52,9% H.C. 44,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 7

Crema de Verduras
Filete Ruso
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua

642 Kcal. 54,2% Prot. 40,8% H.C. 13,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 14

Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Yogur o Fruta, Pan y Agua

743 Kcal. 15,6% Prot. 60,3% H.C. 35,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 21

Paella de Pollo
Delicias de Pescado
Ens de Lechuga y Zanah
Yogur o Fruta, Pan y Agua

790 Kcal. 30,8% Prot. 12,1% H.C. 55,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 28

Fabada Asturiana
Hamburguesa a la Plancha
Verduras Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua

670 Kcal. 43,1% Prot. 29,7% H.C. 15% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 1

Arroz con Tomate
Cinta de Lomo a la Plancha
Fruta Temporada, Pan y Agua

818 Kcal. 24,2% Prot. 50,9% H.C. 42,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 8

Arroz con Verduras
Merluza a la Romana
Patatas Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua

697 Kcal. 29,3% Prot. 17,8% H.C. 45,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 15

Crema Dubarry
Tortilla de Patata
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua

751 Kcal. 47,2% Prot. 21,8% H.C. 24,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

JUEVES 22

Lentejas a la Madrileña
Tortilla de Calabacín
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua

602 Kcal. 14% Prot. 38,7% H.C. 31,8% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 29

Guisantes con Jamón
Pollo al Chilindrón
Pimientos y Cebolla Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua

808 Kcal. 31,8% Prot. 21,1% H.C. 47,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 2

Lentejas con Chorizo
Revuelto con Jamón
Verduras de Temporada
Fruta Temporada, Pan y Agua

700 Kcal. 49,5% Prot. 40,4% H.C. 18,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 9

Sopa de Fideos
Escalopines de Cerdo
Verduras de Temporada
Fruta Temporada, Pan y Agua

627 Kcal. 23,4% Prot. 27,7% H.C. 40,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 16

Arroz con Picadillo
Merluza a la Meuniere
Verduras de Temporada
Fruta Temporada, Pan y Agua

805 Kcal. 37% Prot. 18,9% H.C. 42,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 23

Espaguetis a la Napolitana
Pollo a la Naranja
Verduras de Temporada
Fruta Temporada, Pan y Agua

721 Kcal. 37,3% Prot. 49,2% H.C. 23,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 30

Canelones al Horno
Supremas de Merluza
Verduras de Temporada
Fruta Temporada, Pan y Agua

702 Kcal. 18,3% Prot. 39,9% H.C. 28,9% Lip.

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

Primaria y Secundaria

