

LUNES 4
 Macarrones a la Boloñesa
 Chuleta de Sajonia
 Ens de Lechuga y Cebolla
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 588 Kcal. 21,8% Prot. 33,5% H.C. 44,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

MARTES 5
 Patatas Estofadas
 Fritura Variada
 Ensalada Mixta
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 704 Kcal. 12,1% Prot. 49,8% H.C. 38% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 6
 Lentejas con Patata y Zanah
 Merluza en Salsa
 Duo de Verduras
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 623 Kcal. 21,3% Prot. 58,8% H.C. 19,2% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

JUEVES 7
 Arroz con Atún Claro
 Pollo en Pepitoria
 Menestra de Verduras
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 723 Kcal. 16,7% Prot. 52% H.C. 30,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 1
 Crema de Verduras
 Pollo a la Catalana
 Patatas Fritas
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 517 Kcal. 21,8% Prot. 37,2% H.C. 40,8% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

LUNES 11
 NO LECTIVO

MARTES 12
 FESTIVO

MIÉRCOLES 13
 Paella Mixta
 Tortilla de Calabacín
 Ens de Lechuga y Maíz
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 860 Kcal. 18,1% Prot. 44,5% H.C. 37,3% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Ternera

JUEVES 14
 Crema de Acelgas
 Merluza a la Riojana
 Patatas Panadera
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 653 Kcal. 15,8% Prot. 42,4% H.C. 41,2% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Huevo

VIERNES 8
 Puré de Calabaza
 Tortilla Española
 Ensalada de Tomate
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 655 Kcal. 10,6% Prot. 35,7% H.C. 53% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pollo

LUNES 18
 Patatas con Carne
 Huevos Rebozados
 Verduritas
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 599 Kcal. 10,5% Prot. 47,1% H.C. 42,3% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MARTES 19
 Crema de Calabacín
 Merluza Orly
 Patatas Panadera
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 631 Kcal. 15,6% Prot. 38,5% H.C. 45,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pollo

MIÉRCOLES 20
 Judías Blancas Guisadas
 Pollo al Limón
 Ensalada de Lechuga
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 600 Kcal. 17,5% Prot. 51,4% H.C. 30,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 21
 Espaguetis a la Carbonara
 Hamburguesa a la Plancha
 Ens de Lechuga y Maíz
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 841 Kcal. 19,8% Prot. 39,1% H.C. 40,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

VIERNES 15
 Sopa de Cocido
 Cocido Madrileño
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 25
 Macarrones a la Napolitana
 Merluza a la Andaluza
 Zanahoria Baby
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 26
 Crema de Coliflor
 Ragout de Ternera
 Patatas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 635 Kcal. 14,7% Prot. 37,7% H.C. 47,7% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pollo

MIÉRCOLES 27
 Arroz a la Boloñesa
 Tortilla Francesa de Atún Claro
 Ens de Lechuga y Zanah
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 805 Kcal. 15% Prot. 45,3% H.C. 39,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

JUEVES 28
 Patatas Guisadas
 Pollo al Curry
 Ens de Lechuga y Cebolla
 Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 724 Kcal. 16,1% Prot. 52,4% H.C. 31,8% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 22
 Arroz con Tomate
 Salchichas al Vapor
 Ens de Lechuga y Tomate
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 804 Kcal. 11,2% Prot. 47,4% H.C. 41,1% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 29
 Sopa de Cocido
 Cocido Madrileño Completo
 Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
 849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.
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

Primaria y Secundaria

