



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				FESTIVO				FESTIVO				NO LECTIVO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo				Lentejas con verduras				Sopa de verduras				Arroz Thai				Coliflor con bechamel			
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Merluza al horno				Tortilla de patata con ensalada				Albóndigas en salsa				Pollo asado con patatas fritas			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
703	28	27	82	647	34	27	62	806	31	30	99	600	30	21	66	688	20	39	60
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Espaguetis a la boloñesa				Ensalada campera				Sopa de cocido				Judías verdes con zanahoria				Arroz Milanesa			
Merluza a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con ensalada				Cocido completo				Magro en salsa con patata dado				Croquetas con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
670	27	24	82	619	28	32	51	715	31	22	91	660	25	44	38	809	27	33	96
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Crema de calabacín				Pasta Carlevaris				Brócoli al ajoarriero				Ensalada de legumbre				Arroz blanco con tomate			
Hamburguesa a la plancha con salsa de setas				Merluza a la bilbaína				Pollo empanado con ensalada de tomate				Tortilla de patata con ensalada				Boquerones con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Helado / pan			
637	27	34	52	668	26	27	78	722	26	39	63	706	24	29	85	676	25	27	83
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Vichyssoise				Lentejas				Sopa Vallmont				Guisantes con jamón				Fideuá			
San Jacobo con ensalada				Huevos cocido con pisto				Ragout de ternera con patata dado				Pollo a la plancha con ensalada				Skipper de bacalao con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
724	27	37	67	671	33	26	69	649	28	29	65	615	38	26	51	620	27	18	82

Día	RECOMENDACIONES CENAS
6	Guisantes con jamón, filetes de pollo con ensalada y fruta
7	Sopa de fideos, merluza a al plancha con ensalada y fruta
8	Crema de calabacín, filete de ternera con berenjena y fruta
9	Pisto manchego, filete de pollo con ensalada y fruta
10	Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
13	Crema de calabaza, escalope de ternera con verdura y fruta
14	Acelgas rehogadas, rape al horno con ensalada y fruta
15	Ensalada griega, tortilla de jamón york y fruta
16	Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
17	Crema de zanahoria, pescadilla con ensalada y yogur
20	Arroz a la campesina, escalope de ternera con verduras y fruta
21	Sopa de fideos, tortilla francesa con tomate natural y fruta
22	Patatas estofadas, merluza a la plancha con ensalada y fruta
23	Crema de calabacín, san jacob con ensalada y fruta
24	Guisantes rehogados con cebolla, filete de pollo con berenjenas y fruta
27	Parrillada de verduras, bacalao a la romana con calabacín y fruta
28	Gazpacho, nuggets con ensalada y fruta
29	Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
30	Tallarines al pesto, tortilla de jamón york y fruta
31	Acelgas rehogadas, escalope de ternera con ensalada y yogur





MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				FESTIVO				FESTIVO				NO LECTIVO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo				Lentejas con verduras				Sopa de verduras				Arroz Thai				Coliflor con bechamel			
Lomo adobado a la plancha				Merluza al horno				Tortilla de patata				Albóndigas en salsa				Pollo asado con patatas fritas			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
476	20	16	59	450	23	16	50	467	14	25	43	506	19	17	67	427	22	18	41
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Espaguetis a la boloñesa				Ensalada campera				Sopa de cocido				Judías verdes con zanahoria				Arroz Milanesa			
Merluza a la plancha				Pollo al ajillo				Cocido completo				Magro en salsa con patata dado				Croquetas			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
439	19	13	59	413	20	20	36	438	19	11	61	495	19	33	28	555	19	21	70
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Crema de calabacín				Pasta Carlevaris				Brócoli al ajoarriero				Ensalada de legumbre				Arroz blanco con tomate			
Hamburguesa a la plancha con salsa de setas				Merluza a la bilbaína				Pollo empanado				Tortilla de patata				Boquerones			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
478	20	25	39	457	19	16	58	450	16	20	49	481	17	17	62	455	18	16	60
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Vichyssoise				Lentejas				Sopa Vallmont				Guisantes con jamón				Fideua			
San Jacobo				Huevos cocido con pisto				Ragout de ternera con patata dado				Pollo a la plancha				Skipper de bacalao			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
491	19	23	48	444	23	19	40	447	18	17	53	410	27	15	36	413	19	10	59

Día	RECOMENDACIONES CENAS
6	Sandwich de pavo y vaso de leche
7	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
8	Pan con quesitos y vaso de leche chocolateada
9	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
10	Yogurt con galletas ó cereales
13	Bocadillo de salchichon y vaso de leche
14	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
15	Sandwich de jamón con queso y vaso de leche
16	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
17	Yogurt con galletas o cereales
20	Pan con chocolate y vaso de leche
21	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
22	Sandwich de pavo y vaso de leche
23	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
24	Yogurt con galletas o cereales
27	Sandwich de jamón con queso y vaso de leche
28	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
29	Bocadillo de chorizo y vaso de leche
30	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
31	Yogurt con galletas o cereales





MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
FESTIVO				FESTIVO				NO LECTIVO											
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo (sin gluten)				Lentejas con verduras				Sopa de verduras (sin gluten)				Arroz Thai				Coliflor con bechamel			
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Merluza al horno				Tortilla de patata con ensalada				Albóndigas en salsa				Pollo asado con patatas fritas			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / pan (sin gluten)			
703	28	27	82	600	30	21	66	688	20	39	60	806	31	30	99	647	34	27	62
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Espaguetis a la boloñesa (sin gluten)				Ensalada campera				Sopa de cocido (sin gluten)				Judías verdes con zanahoria				Arroz Milanesa			
Merluza a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con ensalada				Cocido completo				Magro en salsa con patata dado				Croquetas con ensalada (sin gluten)			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / pan (sin gluten)			
670	27	24	82	619	28	32	51	715	31	22	91	660	25	44	38	809	27	33	96
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Crema de calabacín				Pasta Carlevaris (sin gluten)				Brocoli al ajoarriero				Ensalada de legumbre				Arroz blanco con tomate			
Hamburguesa a la plancha con salsa de setas				Merluza a la bilbaína				Pollo empanado (sin gluten) con ensalada de tomate				Tortilla de patata con ensalada				Delicias de merluza (sin gluten) con ensalada			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Helado / pan (sin gluten)			
637	27	34	52	668	26	27	78	722	26	39	63	706	24	29	85	547	18	18	76
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Vichyssoise				Lentejas				Sopa Vallmont (sin gluten)				Guisantes con jamón				Fideuá (sin gluten)			
San Jacobo (sin gluten) con ensalada				Huevos cocido con pisto				Ragout de ternera con patata dado				Pollo a la plancha con ensalada				Calamares (sin gluten) con ensalada			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / pan (sin gluten)			
724	27	37	67	671	33	26	69	649	28	29	65	615	38	26	51	687	25	24	88

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 6 Guisantes con jamón, filetes de pollo con ensalada y fruta
- 7 Sopa de fideos, merluza a al plancha con ensalada y fruta
- 8 Crema de calabacín, filete de ternera con berenjena y fruta
- 9 Pisto manchego, filete de pollo con ensalada y fruta
- 10 Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
- 13 Crema de calabaza, escalope de ternera con verdura y fruta
- 14 Acelgas rehogadas, rape al horno con ensalada y fruta
- 15 Ensalada griega, tortilla de jamón york y fruta
- 16 Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
- 17 Crema de zanahoria, pescadilla con ensalada y yogur
- 20 Arroz a la campesina, escalope de ternera con verduras y fruta
- 21 Sopa de fideos, tortilla francesa con tomate natural y fruta
- 22 Patatas estofadas, merluza a la plancha con ensalada y fruta
- 23 Crema de calabacín, san jacob con ensalada y fruta
- 24 Guisantes rehogados con cebolla, filete de pollo con berenjenas y fruta
- 27 Parrillada de verduras, bacalao a la romana con calabacín y fruta
- 28 Gazpacho, nuggets con ensalada y fruta
- 29 Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
- 30 Tallarines al pesto, tortilla de jamón york y fruta
- 31 Acelgas rehogadas, escalope de ternera con ensalada y yogur



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
FESTIVO				FESTIVO				NO LECTIVO											
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 8				JUEVES 9				VIERNES 10			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt			
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt			
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con legumbre			
Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt			
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	601	25	14	55
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con legumbre			
Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt			
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	601	25	14	55



MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				FESTIVO				FESTIVO				NO LECTIVO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo				Lentejas con verduras				Sopa de verduras				Arroz Thai				Coliflor con rehogada			
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Merluza al horno				Tortilla de patata con ensalada				Albóndigas en salsa				Pollo asado con patatas fritas			
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan			
703	28	27	82	626	27	24	68	688	20	39	60	675	25	22	90	677	28	24	83
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Espaguetis a la boloñesa				Ensalada campera				Sopa de cocido				Judías verdes con zanahoria				Arroz Milanesa			
Merluza a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con ensalada				Cocido completo				Magro en salsa con patata dado				Nuggets con ensalada			
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan			
670	27	24	82	654	26	31	65	662	28	15	97	695	23	42	52	785	33	33	86
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Crema de calabacín				Coditos a la italiana				Brocoli al ajoarriero				Ensalada de legumbre				Arroz blanco con tomate			
Hamburguesa a la plancha con salsa de setas				Merluza a la bilbaína				Pollo empanado con ensalada de tomate				Tortilla de patata con ensalada				Boquerones con ensalada			
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Helado / pan			
637	27	34	52	667	27	25	82	669	22	32	69	741	22	27	99	676	25	27	83
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Vichyssoise				Lentejas				Sopa Vallmont				Guisantes con jamón				Fideuá			
San Jacobo con ensalada				Huevos cocido con pisto				Ragout de ternera con patata dado				Pollo a la plancha con ensalada				Skipper de bacalao con ensalada			
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan			
724	27	37	67	628	28	24	68	596	24	22	71	650	36	24	66	620	27	18	82

Día	RECOMENDACIONES CENAS
6	Guisantes con jamón, filetes de pollo con ensalada y fruta
7	Sopa de fideos, merluza a al plancha con ensalada y fruta
8	Crema de calabacín, filete de ternera con berenjena y fruta
9	Pisto manchego, filete de pollo con ensalada y fruta
10	Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
13	Crema de calabaza, escalope de ternera con verdura y fruta
14	Acelgas rehogadas, rape al horno con ensalada y fruta
15	Ensalada griega, tortilla de jamón york y fruta
16	Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
17	Crema de zanahoria, pescadilla con ensalada y yogur
20	Arroz a la campesina, escalope de ternera con verduras y fruta
21	Sopa de fideos, tortilla francesa con tomate natural y fruta
22	Patatas estofadas, merluza a la plancha con ensalada y fruta
23	Crema de calabacín, san jacob con ensalada y fruta
24	Guisantes rehogados con cebolla, filete de pollo con berenjenas y fruta
27	Parrillada de verduras, bacalao a la romana con calabacín y fruta
28	Gazpacho, nuggets con ensalada y fruta
29	Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
30	Tallarines al pesto, tortilla de jamón york y fruta
31	Acelgas rehogadas, escalope de ternera con ensalada y yogur





MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				FESTIVO				FESTIVO				NO LECTIVO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo				Lentejas con verduras				Sopa de verduras				Arroz Thai				Coliflor con bechamel			
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Lacón a la plancha con ensalada				Tortilla de patata con ensalada				Albóndigas en salsa				Pollo asado con patatas fritas			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
703	28	27	82	798	39	34	77	806	31	30	99	600	30	21	66	688	20	39	60
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Espaguetis a la boloñesa				Ensalada campera				Sopa de cocido				Judías verdes con zanahoria				Arroz Milanesa			
Tortilla francesa con ensalada				Pollo al ajillo con ensalada				Cocido completo				Magro en salsa con patata dado				Croquetas con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
702	25	28	83	619	28	32	51	715	31	22	91	660	25	44	38	809	27	33	96
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Crema de calabacín				Pasta Carlevaris				Brócoli al ajoarriero				Ensalada de legumbre				Arroz blanco con tomate			
Hamburguesa a la plancha con salsa de setas				Sajonia a la plancha con ensalada				Pollo empanado con ensalada de tomate				Tortilla de patata con ensalada				Nuggets con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Helado / pan			
637	27	34	52	758	30	37	73	722	26	39	63	706	24	29	85	785	33	33	86
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Vichyssoise				Lentejas				Sopa Vallmont				Guisantes con jamón				Fideuá			
San Jacobo con ensalada				Huevos cocido con pisto				Ragout de ternera con patata dado				Pollo a la plancha con ensalada				Salchichas frescas al horno con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
724	27	37	67	671	33	26	69	649	28	29	65	615	38	26	51	704	24	29	82

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 6** Guisantes con jamón, filetes de pollo con ensalada y fruta
- 7** Sopa de fideos, merluza a al plancha con ensalada y fruta
- 8** Crema de calabacín, filete de ternera con berenjena y fruta
- 9** Pisto manchego, filete de pollo con ensalada y fruta
- 10** Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
- 13** Crema de calabaza, escalope de ternera con verdura y fruta
- 14** Acelgas rehogadas, rape al horno con ensalada y fruta
- 15** Ensalada griega, tortilla de jamón york y fruta
- 16** Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
- 17** Crema de zanahoria, pescadilla con ensalada y yogur
- 20** Arroz a la campesina, escalope de ternera con verduras y fruta
- 21** Sopa de fideos, tortilla francesa con tomate natural y fruta
- 22** Patatas estofadas, merluza a la plancha con ensalada y fruta
- 23** Crema de calabacín, san jacob con ensalada y fruta
- 24** Guisantes rehogados con cebolla, filete de pollo con berenjenas y fruta
- 27** Parrillada de verduras, bacalao a la romana con calabacín y fruta
- 28** Gazpacho, nuggets con ensalada y fruta
- 29** Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
- 30** Tallarines al pesto, tortilla de jamón york y fruta
- 31** Acelgas rehogadas, escalope de ternera con ensalada y yogur





MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03											
				FESTIVO				FESTIVO				NO LECTIVO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo				Lentejas con verduras				Sopa de verduras				Arroz Thai				Coliflor con bechamel			
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Merluza al horno				Calamares con ensalada				Albóndigas en salsa				Pollo asado con patatas fritas			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
703	28	27	82	647	34	27	62	670	25	38	52	600	30	21	66	688	20	39	60
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Espaguetis a la boloñesa				Ensalada campera				Sopa de cocido				Judías verdes con zanahoria				Arroz Milanesa			
Merluza a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con ensalada				Cocido completo				Magro en salsa con patata dado				Nuggets con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
670	27	24	82	619	28	32	51	715	31	22	91	660	25	44	38	785	33	33	86
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Crema de calabacín				Pasta Carlevaris				Brócoli al ajoarriero				Ensalada de legumbre				Arroz blanco con tomate			
Hamburguesa a la plancha con salsa de setas				Merluza a la bilbaína				Pollo empanado con ensalada de tomate				Sajonia a la plancha con ensalada				Delicias de merluza con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Helado / pan			
637	27	34	52	668	26	27	78	722	26	39	63	760	31	38	70	547	18	18	76
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Vichyssoise				Lentejas				Sopa Vallmont				Guisantes con jamón				Fideuá			
San Jacobo con ensalada				Merluza a la plancha con pisto				Ragout de ternera con patata dado				Pollo a la plancha con ensalada				Skipper de bacalao con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
724	27	37	67	683	34	27	69	649	28	29	65	615	38	26	51	620	27	18	82

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 6** Guisantes con jamón, filetes de pollo con ensalada y fruta
- 7** Sopa de fideos, merluza a al plancha con ensalada y fruta
- 8** Crema de calabacín, filete de ternera con berenjena y fruta
- 9** Pisto manchego, filete de pollo con ensalada y fruta
- 10** Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
- 13** Crema de calabaza, escalope de ternera con verdura y fruta
- 14** Acelgas rehogadas, rape al horno con ensalada y fruta
- 15** Ensalada griega, tortilla de jamón york y fruta
- 16** Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
- 17** Crema de zanahoria, pescadilla con ensalada y yogur
- 20** Arroz a la campesina, escalope de ternera con verduras y fruta
- 21** Sopa de fideos, tortilla francesa con tomate natural y fruta
- 22** Patatas estofadas, merluza a la plancha con ensalada y fruta
- 23** Crema de calabacín, san jacob con ensalada y fruta
- 24** Guisantes rehogados con cebolla, filete de pollo con berenjenas y fruta
- 27** Parrillada de verduras, bacalao a la romana con calabacín y fruta
- 28** Gazpacho, nuggets con ensalada y fruta
- 29** Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
- 30** Tallarines al pesto, tortilla de jamón york y fruta
- 31** Acelgas rehogadas, escalope de ternera con ensalada y yogur



				MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03							
				FESTIVO				FESTIVO				NO LECTIVO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 06				MARTES 07				MIÉRCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
Macarrones con chorizo				Crema de verduras				Sopa de verduras				Arroz Thai				Coliflor con bechamel			
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Merluza al horno				Tortilla de patata con ensalada				Albóndigas en salsa				Pollo asado con patatas fritas			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
703	28	27	82	598	20	22	76	806	31	30	99	600	30	21	66	688	20	39	60
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
Espaguetis a la boloñesa				Ensalada campera				Sopa de verduras				Judías verdes con zanahoria				Arroz Milanesa			
Merluza a la plancha con ensalada				Pollo al ajillo con ensalada				Ternera guisada				Magro en salsa con patata dado				Croquetas con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
670	27	24	82	619	28	32	51	683	34	37	51	660	25	44	38	809	27	33	96
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
Crema de calabacín				Pasta Carlevaris				Brócoli al ajoarriero				Sopa de picadillo				Arroz blanco con tomate			
Hamburguesa a la plancha con salsa de setas				Merluza a la bilbaína				Pollo empanado con ensalada de tomate				Tortilla de patata con ensalada				Boquerones con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Helado / pan			
637	27	34	52	668	26	27	78	722	26	39	63	616	18	21	86	676	25	27	83
LUNES 27				MARTES 28				MIÉRCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES 31			
Vichyssoise				Arroz salteado con verduras				Sopa Vallmont				Calabacín salteado				Fideuá			
San Jacobo con ensalada				Huevos cocido con pisto				Ragout de ternera con patata dado				Pollo a la plancha con ensalada				Skipper de bacalao con ensalada			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
724	27	37	67	608	22	18	87	649	28	29	65	554	25	24	56	620	27	18	82

Día	RECOMENDACIONES CENAS
6	Guisantes con jamón, filetes de pollo con ensalada y fruta
7	Sopa de fideos, merluza a la plancha con ensalada y fruta
8	Crema de calabacín, filete de ternera con berenjena y fruta
9	Pisto manchego, filete de pollo con ensalada y fruta
10	Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
13	Crema de calabaza, escalope de ternera con verdura y fruta
14	Acelgas rehogadas, rape al horno con ensalada y fruta
15	Ensalada griega, tortilla de jamón york y fruta
16	Crema de champiñones, lomo de sajonia con calabacín y fruta
17	Crema de zanahoria, pescadilla con ensalada y yogur
20	Arroz a la campesina, escalope de ternera con verduras y fruta
21	Sopa de fideos, tortilla francesa con tomate natural y fruta
22	Patatas estofadas, merluza a la plancha con ensalada y fruta
23	Crema de calabacín, san jacobito con ensalada y fruta
24	Guisantes rehogados con cebolla, filete de pollo con berenjenas y fruta
27	Parrillada de verduras, bacalao a la romana con calabacín y fruta
28	Gazpacho, nuggets con ensalada y fruta
29	Arroz blanco con tomate, emperador a la plancha con ensalada y yogur
30	Tallarines al pesto, tortilla de jamón york y fruta
31	Acelgas rehogadas, escalope de ternera con ensalada y yogur