

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1
Arroz con tomate
Salchichas frankfurt (12)
Patatas en bastón
Pan/Pan int (1,11), Fruta o yogurt (7)
Kcal 610 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78

2
Crema de zanahoria (12)
Pechuga de pollo empanada (1)
Ensalada de lechuga y remolacha (12)
Pan, fruta de temporada
Kcal 498 Prot 52,7 lip 31,5 HC 25,1

5
Lentejas con chorizo (12)
Tortilla española (3)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan, fruta de temporada
Kcal 582 Prot 16,9 lip 20,9 HC 81,9

6
Pure de verduras de temporada (12)
Ragout de pavo a la jardinera
Patatas dado
Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada
Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53

7
Sopa de Cocido con fideos
integrales (1,6,10)
Cocido completo (12) garbanzos
patata, pollo, chorizo y zanahoria
Pan, fruta de temporada
Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86

8
Arroz tres delicias con york,
guisantes y zanahoria
Abadejo a la andaluza (1, 2,4,14)
Ensalada de lechuga y tomate
Pan/Pan int (1,11), Fruta o yogurt (7)
Kcal 518,6 Prot 16,3 lip 24,4 HC 56

9
Alubias blancas estofadas (12)
Filete de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan, fruta de temporada
Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9

12
DÍA DE LA HISPANIDAD

13
Arroz a la milanese con queso (7)
Huevos a la cazadora con
tomate y champiñones (3)
Ensalada de Lechuga y Maíz
Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada
Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64

14
Crema de calabacín (12)
Escalope de cerdo (1,3)
Ensalada de lechuga y aceitunas
Pan, Fruta temporada
Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78

15
Judías pintas guisadas (12)
Pollo asado en su jugo
Patatas panadera
Pan/Pan int (1,11), Fruta o yogurt (7)
Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53,3

16
Macarrones integrales
(1,3, 6,10) a la boloñesa
Merluza en salsa verde (2)
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan, fruta de temporada
Kcal 758,4 Prot 23,6 lip 26,9 HC 10,6

19
Judías verdes con bacón
Albóndigas en salsa española
Patatas dado
Pan, fruta de temporada
Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58

20
Paella Valenciana (2,4,14)
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de Lechuga y tomate
Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada
Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58

21
Lentejas con verduras (12)
Gallineta a la napolitana (2,4,14)
Ensalada de pimientos rojos
Pan, fruta de temporada
Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

22
Patatas a la Riojana (12)
Tortilla a la francesa (3)
Ensalada lechuga y maíz
Pan/Pan int (1,11), Fruta o yogurt (7)
Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59

23
Sopa de Cocido con fideos
integrales (1,6,10)
Cocido completo (12) garbanzos
patata, pollo, chorizo y zanahoria
Pan, fruta de temporada
Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86

26
Espagueti integrales
(1,3,6,7,10) a la carbonara
Salmon al eneldo (2,4,14)
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, fruta de temporada
Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9

27
Alubias blancas con verduras (12)
Tortilla de patata (3)
Ensalada de lechuga y maíz
Pan/Pan int (1,11), Fruta de temporada
Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78

28
Crema de calabaza (12)
Magro guisado con tomate
Patatas dado
Pan, fruta de temporada
Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53

JORNADA GRIEGA 29
Musaka (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)
Pollo guisado a la griega
Ensalada de lechuga y pepino
Pan/Pan int (1,11), Fruta o yogurt (7)
Kcal 572 Prot 15,9 lip 19,9 HC 81,9

30
Arroz a la madrileña
Garbanzos con tomate y pimiento
Patata panadera
Pan, fruta de temporada
Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,5



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5 Lentejas con chorizo Tortilla española Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada	6 Pure de verduras de temporada Ragout de pavo a la jardinera Patatas dado Pan, fruta de temporada	7 Sopa de Cocido con <i>fideos integrales</i> Cocido completo garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan, fruta de temporada	1 Arroz con tomate Salchichas frankfourt Patatas en bastón Pan, fruta o yogourt	2 Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta de temporada
12 DÍA DE LA HISPANIDAD				
19 Judías verdes con bacon Albóndigas en salsa española Patatas dado Pan, fruta de temporada	13 Arroz a la milanesa con queso Huevos a la cazadora con tomate y champiñones Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada	14 Crema de calabacín Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan, Fruta temporada	15 Judías pintas guisadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Pan, fruta o yogourt	16 Macarrones integrales boloñesa Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta de temporada
26 Espagueti integrales carbonara Salmon al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta de temporada	27 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Ensalda de lechga y maiz Pan, fruta de temporada	28 Crema de calabaza Magro guisado con tomate Patatas dado Pan, fruta de temporada	JORNADA GRIEGA <i>Musaka casera de berenjena</i> Pollo guisado a la griega Ensalada de lechuga y pepino Pan, fruta o yogourt	23 Sopa de Cocido con <i>fideos integrales</i> Cocido completo garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan, fruta de temporada



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5 <i>Macarrones S/H/G napolitana</i> Tortilla española Ensalada de lechuga y maíz Pan S/G, fruta de temporada	6 Pure de verduras de temporada Ragout de pavo a la jardinera Patatas dado Pan S/G, fruta de temporada	7 <i>Sopa de Cocido S/H/G</i> Cocido completo garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan S/G, fruta de temporada	1 Arroz con tomate Salchichas frankfour Patatas en bastón Pan S/G Fruta o yogurt	2 Crema de zanahoria <i>Pechuga de pollo a la plancha</i> Ensalada de lechuga y remolacha Pan S/G, fruta de temporada
12 DÍA DE LA HISPANIDAD				
19 Judías verdes con bacon Albóndigas <i>S/H/G</i> en salsa española Patatas dado Pan S/G, fruta de temporada	13 Arroz a la milanesa con queso Huevos a la cazadora con tomate y champiñones Ensalada de lechuga y maíz Pan S/G, fruta de temporada	14 Crema de calabacín <i>Filete de cerdo plancha</i> Ensalada de lechuga y aceitunas Pan, Fruta temporada	15 Judías pintas guisadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Pan S/G, fruta o yogurt	16 <i>Espaguetti S/H/G boloñesa</i> Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y remolacha Pan S/G, fruta de temporada
26 <i>Macarrones S/H/G pomodoro</i> Salmon al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan S/G, fruta de temporada	27 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Ensalda de lechga y maiz Pan S/G, fruta de temporada	28 Crema de calabaza Magro guisado con tomate Patatas dado Pan S/G, fruta de temporada	22 Patatas a la Riojana Tortilla a la francesa Ensalada lechuga y tomate Pan S/G, fruta o yogurt 29 JORNADA GRIEGA <i>Musaka casera de carne picada sin bechamell y sin queso</i> Pollo guisado a la griega Ensalada de lechuga y pepino Pan S/G, fruta o yogurt	23 <i>Sopa de Cocido S/H/G</i> Cocido completo (12) garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan S/G, fruta de temporada 30 Arroz a la madrileña Garbanzos con tomate y pimiento Patata panadera Pan S/G, fruta de temporada



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
						Arroz con tomate Salchichas frankfourth Patatas en bastón Pan, fruta o yogourt		Crema de zanahoria <i>Pechuga de pollo a la plancha</i> Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta de temporada	
<i>Macarrones S/H/G napolitana</i> <i>Pollo a la plancha</i> Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada		Pure de verduras de temporada Ragout de pavo a la jardinera Patatas dado Pan, fruta de temporada		<i>Sopa de Cocido S/H/G</i> Cocido completo garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan, fruta de temporada		Arroz tres delicias con york, guisantes y zanahoria <i>Abadejo en maicena</i> Ensalada de lechuga y tomate Pan, fruta o yogourt		Alubias blancas estofadas Filete de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta de temporada	
12 DÍA DE LA HISPANIDAD		Arroz a la milanese con queso <i>Pechuga de pollo a la plancha</i> Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada		Crema de calabacín <i>Filete de cerdo plancha</i> Ensalada de lechuga y aceitunas Pan, Fruta temporada		Judías pintas guisadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Pan, fruta o yogourt		<i>Espaguetti S/H/G boloñesa</i> Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta de temporada	
Judías verdes con bacon Albóndigas <i>S/H/G</i> en salsa española Patatas dado Pan, fruta de temporada		Paella Valenciana Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada		<i>Coditos S/H/G con aceite ajo y queso</i> Gallineta a la napolitana Ensalada de pimientos rojos Pan, fruta de temporada		Patatas a la Riojana <i>Cinta de lomo a la plancha</i> Ensalada lechuga y tomate Pan, fruta o yogourt		<i>Sopa de Cocido S/H/G</i> Cocido completo (12) garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan, fruta de temporada	
<i>Macarrones S/H/G pomodoro</i> Salmon al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta de temporada		Alubias blancas con verduras <i>Pechuga de pollo a la plancha</i> Ensalda de lechga y maíz Pan, fruta de temporada		Crema de calabaza Magro guisado con tomate Patatas dado Pan, fruta de temporada		JORNADA GRIEGA <i>Musaka casera sin bechamell</i> Pollo guisado a la griega Ensalada de lechuga y pepino Pan, fruta o yogourt		Arroz a la madrileña Garbanzos con tomate y pimienta Patata panadera Pan, fruta de temporada	



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
						1 Arroz con tomate Filete de cerdo a la plancha Patatas en bastón Pan, fruta de temporada		2 Crema de zanahoria (S/L) Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta de temporada	
5 Lentejas con chorizo (S/L) Tortilla española Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada		6 Pure de verduras de temporada Ragout de pavo a la jardinera Patatas dado Pan, fruta de temporada		7 Sopa de Cocido con fideos integrales Cocido completo garbanzos patata, pollo, chorizo (S/L) Pan, fruta de temporada		8 Arroz tres delicias con york (S/L), guisantes y zanahoria Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan, fruta de temporada		9 Alubias blancas estofadas Filete de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta de temporada	
12 DÍA DE LA HISPANIDAD		13 Arroz a la milanesa (sin queso) Huevos a la cazadora con tomate y champiñones Ensalada de Lechuga y Maiz Pan, fruta de temporada		14 Crema de calabacín (S/L) Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan, Fruta temporada		15 Judías pintas guisadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Pan, fruta de temporada		16 Macarrones integrales boloñesa Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta de temporada	
19 Judías verdes con bacón (S/L) Albóndigas en salsa española Patatas dado Pan, fruta de temporada		20 Paella Valenciana Filete de pollo a la plancha Ensalada de Lechuga y Maiz Pan, fruta de temporada		21 Lentejas con verduras Gallineta a la napolitana Ensalada de pimientos rojos Pan, fruta de temporada		22 Patatas a la Riojana (S/L) Tortilla a la francesa Ensalada lechuga y tomate Pan, fruta de temporada		23 Sopa de Cocido con fideos integrales Cocido completo garbanzos patata, pollo, chorizo (S/L) Pan, fruta de temporada	
26 Macarrones S/H/G pomodoro Salmon al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta de temporada		27 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada		28 Crema de calabaza (S/L) Magro guisado con tomate Patatas dado Pan, fruta de temporada		29 JORNADA GRIEGA Musaka casera de carne picada sin bechamell y sin queso Pollo guisado a la griega Ensalada de lechuga y pepino Pan, fruta de temporada		30 Arroz a la madrileña con chorizo (S/L) Garbanzos con tomate y pimiento Patata panadera Pan, fruta de temporada	



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				
5 <i>Macarrones S/H/G napolitana</i> Tortilla española Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada	6 Pure de verduras (S/LEG) <i>Ragout de pavo guisado (S/LEG) o pechuga de pavo a la plancha</i> Patatas dado Pan, fruta de temporada	7 <i>Sopa de ave con fideos patata, pollo, chorizo y zanahoria</i> Pan, fruta de temporada	8 <i>Arroz tres delicias con york, MAIZ y zanahoria</i> Abadejo a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Pan, fruta o yogourt	9 <i>Coditos con ajo y aceite queso</i> Filete de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta de temporada
12 DÍA DE LA HISPANIDAD				
19 <i>Crema de zanahoria</i> <i>Albóndigas (S/LEG) en salsa española o filete de lomo a la plancha</i> Patatas dado Pan, fruta de temporada	20 Paella Valenciana (S/LEG) Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada	21 <i>Coditos con aceite ajo y queso</i> Gallineta a la napolitana Ensalada de pimientos rojos Pan, fruta de temporada	22 Patatas a la Riojana Tortilla a la francesa Ensalada lechuga y tomate Pan, fruta o yogourt	23 <i>Sopa de ave con fideos patata, pollo, chorizo y zanahoria</i> Pan, fruta de temporada
26 <i>Espagueti integrales carbonara con bacon (S/Leg) o pavo/york</i> Salmon al eneldo Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta de temporada	27 <i>Arroz con verduras (S/LEG)</i> Tortilla de patata Ensalda de lechga y maíz Pan, fruta de temporada	28 Crema de calabaza Magro guisado con tomate Patatas dado Pan, fruta de temporada	JORNADA GRIEGA 29 <i>Musaka casera de berenjena</i> Pollo guisado a la griega (S/LEG) Ensalada de lechuga y pepino Pan, fruta o yogourt	30 Arroz a la madrileña con chorizo <i>Lomo a la plancha</i> Patata panadera Pan, fruta de temporada



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
1 Arroz con tomate Salchichas frankfort Patatas en bastón Pan, fruta o yogurt	2 Crema de zanahoria Pechuga de pollo empanada Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta de temporada	3 Lentejas con chorizo Tortilla española Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada	4 Pure de verduras de temporada Ragout de pavo a la jardinera Patatas dado Pan, fruta de temporada	5 Sopa de Cocido con fideos integrales Cocido completo garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan, fruta de temporada
6 Arroz tres delicias con york, guisantes y zanahoria Filete ruso con tomate Ensalada de lechuga y tomate Pan, fruta o yogurt	7 Alubias blancas estofadas Filete de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta de temporada	8 12 DÍA DE LA HISPANIDAD	9 Arroz a la milanesa con queso Huevos a la cazadora con tomate y champiñones Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada	10 Crema de calabacín Escalope de cerdo Ensalada de lechuga y aceitunas Pan, Fruta temporada
11 Judías pintas guisadas Pollo asado en su jugo Patatas panadera Pan, fruta o yogurt	12 Macarrones integrales boloñesa Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta de temporada	13 Judías verdes con bacon Albóndigas en salsa española Patatas dado Pan, fruta de temporada	14 Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada	15 Lentejas con verduras Lomo a la plancha Ensalada de pimientos rojos Pan, fruta de temporada
16 Patatas a la Riojana Tortilla a la francesa Ensalada lechuga y tomate Pan, fruta o yogurt	17 Sopa de Cocido con fideos integrales Cocido completo garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan, fruta de temporada	18 Espagueti integrales carbonara Pechuga de pavo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta de temporada	19 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Ensalda de lechga y maíz Pan, fruta de temporada	20 Crema de calabaza Magro guisado con tomate Patatas dado Pan, fruta de temporada
21 JORNADA GRIEGA Musaka casera de berenjena Pollo guisado a la griega Ensalada de lechuga y pepino Pan, fruta o yogurt	22 Arroz a la madrileña Garbanzos con tomate y pimiento Patata panadera Pan, fruta de temporada			

