

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO
 garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN
 Cocido soup
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo
 Dairy dessert and bread
 KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g
 Cena: salmón con ensalada



6

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN
 Carrot puree
 Fried hake with salad
 Fruit and bread
 KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g
 Cena: pavo al curry con verduras y puré patata

7

DIA INGLES
ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE BANGER AND MASH
 (salchichas con puré de patata)
FRUTA Y PAN
 Stewed white beans with tomato
 Sausages with potatoe puree
 Fruit and bread
 KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g
 Cena: bacalao al horno con verdura fegogada

8

FESTIVO

9

NO LECTIVO

10

FESTIVO

11

LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN
 Stewed lentils with chorizo
 Spanish om elette with salad
 Fruit and bread
 KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g
 Cena: pavo al horno con menestra

12

JUDIAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
 Green beans with potato and carrot
 Fried cod with salad
 Fruit and bread
 KCAL 601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g
 Cena:lacón a la gallega c/puré de calabaza

13

FIDEUA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN
 Vegetables fideua
 Garlic chicken with salad
 Fruit and bread
 KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g
 Cena:salmón al hornoco verduras

14

SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO
 garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
 Cocido soup
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo
 Fruit and bread
 KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g
 Cena: pescadilla al ajillo c/zanahoria salteada

15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN
 Rice with tomato
 Hake in sauce with vegetables
 Dairy dessert and bread
 KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g
 Cena: tortilla francesa con queso y ensalada

16

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTAS (burguer meat)EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y PAN
 Vegetables stew
 Burquer with sauce and fries
 Fruit and bread
 KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g
 Cena: merluza en papillote con arroz basmati

17

MENÚ NAVIDAD
ARROZ MILANESA
POLLO CAJUN CON PATATAS POSTRE Y PAN
 Milanesa rice
 Spicy chicken with fries
 Fruit and bread
 KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g
 Cena: merluza al pil pil con pimientos

18

NO LECTIVO

19

NO LECTIVO

20

NO LECTIVO

21

22

23

24

25



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE AVE
C/ FIDEOS (s/gluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



4
CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA EMPANADA s/gluten
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

5

JUDIÁS BLANCAS CON
VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

12

JUDIÁS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

13

ARROZ CON VERDURAS ASADAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

14

SOPA DE AVE
C/ FIDEOS (s/gluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

18

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA TERNERA (burguer
meat)EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

19

ARROZ CON VERDURAS WOK
POLLO CAJUN CASERO
CON PATATAS
POSTRE Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

NO LECTIVO

23

24

25

26

27



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE AVE
C/ FIDEOS (s/gluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



6

7

8

9

10

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

DÍA INGLÉS
ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE
FILETE DE PAVO AL AJO ARRIERO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

FESTIVO

NO LECTIVO

FESTIVO

11

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

12

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

13

14

15

LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

JUDIAS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

FIDEUA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

SOPA DE AVE
C/ FIDEOS (s/gluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN

16

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

17

KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

18

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

19

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

20

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

MENESTRA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

MENÚ NAVIDAD
ARROZ CON WOK DE VERDURAS
POLLO CAJUN
CON PATATAS
POSTRE Y PAN

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

21

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

22

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g

23

24

25



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE AVE
C/ FIDEOS (s/gluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



6

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA EMPANADA s/gluten
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

7

JUDÍAS BLANCAS CON
VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

8

FESTIVO

9

NO LECTIVO

10

FESTIVO

11

LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

12

JUDÍAS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

13

ARROZ CON VERDURAS ASADAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

14

SOPA DE AVE
C/ FIDEOS (s/gluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS ASADAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

16

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA TERNERA (burguer
meat)EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

17

ARROZ CON VERDURAS WOK
POLLO CAJUN CASERO
CON PATATAS
POSTRE Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g

18

NO LECTIVO

19

NO LECTIVO

20

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



4

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

5

DIA INGLES
ALUBIAS BLANCAS C/VERDURAS
BANGER AND MASH
(salchichas con puré de patata)
FRUTA Y PAN

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

12

JUDIAS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

13

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

14

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

15

ARROZ AL AJILLO
MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

18

MENESTRA DE VERDURAS

HAMBURGUESA MIXTAS (burger
meat)EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

19

MENÚ NAVIDAD
ARROZ CON VERDURAS WOK
POLLO CAJUN
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

NO LECTIVO

□

□

□

□

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE SOJA Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



6

CREMA DE ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

7

DÍA INGLÉS
ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE
SALCHICHAS DE PAVO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

8

FESTIVO

9

NO LECTIVO

10

FESTIVO

11

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

12

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

JUDIAS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

13

FIDEUA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

14

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN

15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS ASADAS
POSTRE SOJA Y PAN

16

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTAS (burguer
meat)EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y PAN

17

KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

MENÚ NAVIDAD
ARROZ CON VERDURAS WOK
POLLO CAJUN
CON PATATAS
POSTRE Y PAN

18

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

NO LECTIVO

19

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

NO LECTIVO

20

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

NO LECTIVO

21

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

22

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE AVE
C/ FIDEOS (s/gluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



4

CREMA DE ZANAHORIA
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

5

DIA INGLES
ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE
BANGER AND MASH
(salchichas con puré de patata)
FRUTA Y PAN

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS GUISADAS
CON CHORIZO
RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

12

JUDIAS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

13

ARROZ CON VERDURAS ASADAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

14

SOPA DE AVE
C/ FIDEOS (s/gluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

18

MENESTRA DE VERDURAS

HAMBURGUESA MIXTAS (burger
meat)EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

19

MENÚ NAVIDAD
ARROZ MILANESA
POLLO CAJUN
CON PATATAS
POSTRE Y PAN

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

NO LECTIVO

23

24

25

26

27



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



4

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

5

DÍA INGLÉS
ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE
BANGER AND MASH
(salchichas con puré de patata)
FRUTA Y PAN

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS GUISADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

12

JUDIAS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

13

FIDEUA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

14

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

18

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTAS (burguer
meat)EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

19

MENÚ NAVIDAD
ARROZ MILANESA
POLLO CAJUN
CON PATATAS
POSTRE Y PAN

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

NO LECTIVO



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



4

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

5

DÍA INGLES
ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE
BANGER AND MASH
(salchichas con puré de patata)
FRUTA Y PAN

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

12

JUDIAS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

13

FIDEUA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

14

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS
CON VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

18

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTAS (burger
meat)EN SALSAS C/PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

19

MENÚ NAVIDAD
ARROZ MILANESA
POLLO CAJUN
CON PATATAS
POSTRE Y PAN

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

NO LECTIVO

23

24

25

26

27



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos, patata, ternera, zanahoria
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



4

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

5

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

12

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

JUDIAS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

13

FIDEUA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

14

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos, patata, ternera, zanahoria
FRUTA Y PAN

15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS
CON VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN

18

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA TERNERA (burger
meat) EN SALSAS C/PATATAS
FRUTA Y PAN

19

KCAL 601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30 g

MENÚ NAVIDAD
ARROZ MILANESA
POLLO CAJUN
CON PATATAS
POSTRE Y PAN

20

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

NO LECTIVO

21

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

NO LECTIVO

22

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19 g

NO LECTIVO

□

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

□

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g

□

□

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1
				SOPA DE AVE CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, patata, ternera, zanahoria POSTRE SOJA Y PAN
				KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g
4	5	6	7	8
CREMA DE ZANAHORIA BACALAO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS SALCHICHAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA Y PAN	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g	KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g			
11	12	13	14	15
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN	JUDIAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA BACALAO EMPANADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN	FIDEUA DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN	SOPA DE AVE CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos, patata, ternera, zanahoria FRUTA Y PAN	ARROZ CON TOMATE MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS ASADAS POSTRE SOJA Y PAN
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g	KCAL 601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30 g	KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g	KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g	KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19 g
18	19	20	21	22
MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA TERNERA (burger meat) EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y PAN	MENÚ NAVIDAD ARROZ CON VERDURAS WOK POLLO CAJUN CON PATATAS POSTRE Y PAN	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g	KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g			



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

SOPA DE AVE
C/ FIDEOS (s/gluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



4

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA EMPANADA s/gluten
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

5

JUDIÁS BLANCAS CON
VERDURAS
SALCHICHAS DE PAVO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

12

JUDIÁS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

13

ARROZ CON VERDURAS ASADAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

14

SOPA DE AVE
C/ FIDEOS (s/gluten ni huevo)
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA CON
VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

18

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA TERNERA (burguer
meat)EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

19

ARROZ CON VERDURAS WOK
POLLO CAJUN CASERO
CON PATATAS
POSTRE Y PAN
SIN GLUTEN

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

NO LECTIVO

□

□

□

□

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

1

SOPA MINISTRONE
COCIDO COMPLETO
garbanzos, patata, zanahoria
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



4

CREMA DE ZANAHORIA
LENTEJAS CON QUINOA
AL CURRY
FRUTA Y PAN

5

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA Y PAN

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
VERDURA TRICOLOR
FRUTA Y PAN

12

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

CREMA DE ZANAHORIA
JUDIAS VERDES CON
QUINOA AL CURRY
FRUTA Y PAN

13

ARROZ CON VERDURAS

ESPINACAS A LA
EXTREMEÑA
FRUTA Y PAN

14

SOPA MINISTRONE
COCIDO COMPLETO
garbanzos, patata, zanahoria
FRUTA Y PAN

15

ARROZ CON TOMATE
BRÓCOLI AL CÚRRY
POSTRE LACTEO Y PAN

18

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

MENESTRA DE VERDURAS
PISTO DE VERDURAS
CON TOFU
FRUTA Y PAN

19

KCAL 601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

MENÚ NAVIDAD
ARROZ CON VERDURAS WOK
LOMBARDA CON MANZANA
POSTRE Y PAN

20

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

NO LECTIVO

21

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

NO LECTIVO

22

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

NO LECTIVO

25

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

26

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA MINISTRONE
COCIDO COMPLETO
garbanzos, patata, zanahoria
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



6

CREMA DE ZANAHORIA
LENTEJAS CON QUINOA
AL CURRY
FRUTA Y PAN

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

7

ALUBIAS BLANCAS CON
VERDURAS
TORTILLA DE CALABACIN
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

8

FESTIVO

9

NO LECTIVO

10

FESTIVO

11

LENTEJAS GUIADAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

12

CREMA DE ZANAHORIA
JUDIAS VERDES CON
QUINOA AL CURRY
FRUTA Y PAN

KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

13

ARROZ CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

14

SOPA MINISTRONE
COCIDO COMPLETO
garbanzos, patata, zanahoria
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

15

ARROZ CON TOMATE
BRÓCOLI AL CURRY
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

16

MENESTRA DE VERDURAS
PISTO DE VERDURAS
CON HUEVO COCIDO
FRUTA Y PAN

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

17

MENÚ NAVIDAD
ARROZ CON VERDURAS WOK
LOMBARDA CON MANZANA
POSTRE Y PAN

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g

18

NO LECTIVO

19

NO LECTIVO

20

NO LECTIVO

21



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

□

□

□

□

1

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
Garbanzos, patata, zanahoria
POSTRE SOJA Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



4

CREMA DE ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

5

DÍA INGLÉS
ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE
SALCHICHAS DE PAVO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

LENTEJAS GUISADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

12

JUDIAS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

13

FIDEUA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

14

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
Garbanzos, patata, zanahoria
FRUTA Y PAN

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

15

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSAS
CON VERDURAS ASADAS
POSTRE SOJA Y PAN

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

18

MENESTRA DE VERDURAS
PISTO CON HUEVO
COCIDO
FRUTA Y PAN

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

19

MENÚ NAVIDAD
ARROZ CON VERDURAS WOK
POLLO CAJUN
CON PATATAS
POSTRE Y PAN

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g

20

NO LECTIVO

21

NO LECTIVO

22

NO LECTIVO

□

□

□

□

□



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
FILETE DE POLLO AL HORNO
CON ZANAHORIA BABY
POSTRE SOJA Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



4

CREMA DE ZANAHORIA
LACÓN A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

5

DÍA INGLES
ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE
SALCHICHAS DE PAVO
CON PATTAS
FRUTA Y PAN

6

FESTIVO

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

11

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

12

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

JUDIAS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
RAGU DE PAVO A LA JARDINERA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

13

FIDEUA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

14

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
CINTA DE LOMO AL HORNO
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN

15

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE PAVO ADOBADO
CON VERDURAS ASADAS
POSTRE SOJA Y PAN

18

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTAS (burger
meat) EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y PAN

19

KCAL 601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

MENÚ NAVIDAD
ARROZ CON VERDURAS WOK
POLLO CAJUN
CON PATATAS
POSTRE Y PAN

20

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

NO LECTIVO

21

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

NO LECTIVO

22

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

NO LECTIVO

25

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

26

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				1	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo POSTRE LACTEO Y PAN KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g
4	5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA LACÓN A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR FRUTA Y PAN	DÍA INGLES ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE BANGER AND MASH (salchichas con puré de patata) FRUTA Y PAN	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	
11	12	13	14	15	
KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g	KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g				
LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN	JUDIAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA RAGÚ DE PAVO A LA JARDINERA CON PATATA VAPOR FRUTA Y PAN	FIDEUA DE VERDURAS FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo FRUTA Y PAN	ARROZ CON TOMATE FILETE DE PAVO ADOBADO CON VERDURAS ASADAS POSTRE LACTEO Y PAN	
18	19	20	21	22	
KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g	KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g	KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g	KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g	KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g	
MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA MIXTAS (burger meat)EN SALSA C/PATATAS FRUTA Y PAN	MENÚ NAVIDAD ARROZ MILANESA POLLO CAJUN CON PATATAS POSTRE Y PAN	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	
KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g	KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g				



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g



6

CREMA DE ZANAHORIA
LACÓN A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

7

DÍA INGLES
ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE
BANGER AND MASH
(salchichas con puré de patata)
FRUTA Y PAN

8

FESTIVO

9

NO LECTIVO

10

FESTIVO

11

KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g

LENTEJAS GUIADAS
CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

12

KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g

JUDIAS VERDES CON PATATA
Y ZANAHORIA
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

13

FIDEUA DE VERDURAS
FILETE DE POLLO AL AJILLO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

14

SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN

15

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE PAVO ADOBADO
CON VERDURAS ASADAS
POSTRE LACTEO Y PAN

16

KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g

MENESTRA DE VERDURAS
HAMBURGUESA MIXTAS (burguer
meat)EN SALSA C/PATATAS
FRUTA Y PAN

17

KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g

MENÚ NAVIDAD
ARROZ MILANESA
POLLO CAJUN
CON PATATAS
POSTRE Y PAN

18

KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g

NO LECTIVO

19

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g

NO LECTIVO

20

KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g

NO LECTIVO

21

KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g

22

KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					1
					SOPA MINISTRONE COCIDO COMPLETO garbanzos, patata, zanahoria POSTRE LACTEO Y PAN KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g
4	5	6	7	8	
CREMA DE ZANAHORIA LENTEJAS CON QUINOA AL CURRY FRUTA Y PAN KCAL 589 PROT 26g HC 57 g LIP 27 g	ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA FRUTA Y PAN KCAL 746 PROT 32 g HC 57 g LIP 39 g	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	
11	12	13	14	15	
LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN KCAL 737 PROT 27 g HC 75 g LIP 33 g	CREMA DE ZANAHORIA JUDIAS VERDES CON QUINOA AL CURRY FRUTA Y PAN KCAL601 PROT 19 g HC 59 g LIP 30g	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA FRUTA Y PAN KCAL 680 PROT 39 g HC 82 g LIP 20 g	SOPA MINISTRONE COCIDO COMPLETO garbanzos, patata, zanahoria FRUTA Y PAN KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 24 g	ARROZ CON TOMATE BRÓCOLI AL CURRY POSTRE LACTEO Y PAN KCAL 682 PROT 29 g HC 95 g LIP 19g	
18	19	20	21	22	
MENESTRA DE VERDURAS PISTO DE VERDURAS CON HUEVO COCIDO FRUTA Y PAN KCAL 658 PROT 20g HC 55 g LIP 38 g	MENÚ NAVIDAD ARROZ CON VERDURAS WOK LOMBARDA CON MANZANA POSTRE Y PAN KCAL 707 PROT 21 g HC 83 g LIP 31 g	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	



Comienza
con un buen
DESAYUNO

¡Te damos la bienvenida
a nuestro comedor
escolar seguro!

Pan, cereales o
derivados

Leche o
derivados

Fruta fresca
y hortalizas

LOS GUARDIANES DE LA SALUD

1
Estamos preparados para
garantizar la Seguridad de los niños
y niñas en el aula-comedor.

2
Desarrollamos e implantamos
nuestros Protocolos de Seguridad y
Prevención, verificados por Bureau
• Veritas Certification.

3
El bienestar de todas las
familias es nuestra prioridad.

Si hemos Comido:

Cereales, féculas
o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos Cenar:

Hortalizas crudas
o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta



BUREAU
VERITAS

Notas

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest