

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

ARROZ CON TOMATE

CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

Rice with tomato
Garlic pork with carrots
Fruit and bread

KCAL 582 PROT 29,5 g HC 81,7 g LIP 14,7 g

3

CREMA DE PUERRO

FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN

Leek cream
Chicken curry with potatoes
Fruit and bread

KCAL 473 PROT 23 g HC 47 g LIP 20 g

4

ESPIRALES CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA
CON JAMON YORK
FRUTA Y PAN

Pasta with vegetables
French omelette with ham
Fruit and bread

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 3 4g

5

JUDIAS BLANCAS GUISADAS

MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

Stewed white beans
Fries hake with salad
Dairy dessert and bread

KCAL 689 PROT 30 g HC 74 g LIP 25 g

8

LENTEJAS GUISADAS

TORTILLA DE PATATA
CON CALABACIN TEMPURA
FRUTA Y PAN

Stewed lentils
Spanish omelette with fried zucchini
Fruit and bread

KCAL 668 PROT 26,3 g HC 75,1 g LIP 24,9g

9

CREMA DE GUISANTES

BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

Garlic peas
Fried cod with salad
Fruit and bread

KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g

10

ARROZ DE LA HUERTA

FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

Rice with vegetables
Garlic chicken with carrots
Fruit and bread

KCAL 473 PROT 23 g HC 47 g LIP 20 g

11

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 3 4g

12

CODITOS BOLOÑESA

MERLUZA EN SALSA DE VERDURA
CON SALTEADO
POSTRE LACTEO Y PAN

Bognese pasta
Hake in sauce with vegetables
Dairy dessert and bread

KCAL 640 PROT 30 g HC 82 g LIP 20 g

13

CREMA DE LA HUERTA

LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

Vegetables cream
Baked ham with potatoes
Fruit and bread

KCAL 561 PROT 20 g HC 59 g LIP 26 g

16

ARROZ TRES DELICIAS

ABADEJO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN

Milanesa rice
Fish in sauce with carrots
Fruit and bread

KCAL 580 PROT 21 g HC 80 g LIP 19 g

17

ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

Brown beans with vegetables
Spanish omelette with salad
Fruit and bread

KCAL 585 PROT 37 g HC 57 g LIP 21 g

18

JUDIAS VERDES REHOGADAS

POLLO AL CHILINDRON
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

Green beans with garlic
Spicy chicken with fries
Fruit and bread

KCAL 651 PROT 23 g HC 89 g LIP 21 g

19

POTAJE ANDALUZ
FRITURA ANDALUZA
RABAS DE CALAMAR, BOGUERON TEMPURA
CON ENSALADA

POSTRE LACTEO Y PAN
Stewed chickpeas
Fried fish

Dairy dessert and bread

KCAL 858 PROT 29,8 g HC 95,1 g LIP 37,2 g

22

CREMA DE ZANAHORIA

MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

Carrot cream
Fried hake with salad
Fruit and bread

KCAL 643 PROT 35 g HC 62 g LIP 24 g

23

MACARRONES INTEGRALES
CARBONARA

CARCAMUSAS DE CERDO
CON GUISANTES
FRUTA Y PAN

Carbonara grain macarroni
Pork with peas
Fruit and bread

KCAL 717 PROT 16 g HC 91 g LIP 31 g

24

LENTEJAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
FRUTA Y PAN

Lenfils with vegetables
French omelette with cheese
Fruit and bread

KCAL 669 PROT 26 g HC 75 g LIP 25 g

25

ARROZ MILANESA

SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

Milanesa rice
Salmon in orange sauce with carrots
Fruit and bread

KCAL 725 PROT 27 g HC 63 g LIP 38 g

26

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 618 PROT 38 g HC 69 g LIP 18 g

29

FIDEUA DE VERDURA Y POLLO

MERLUZA EN SALSA MENIERE
CON CALABACIN RODAJA
FRUTA Y PAN

Vegetables and chicken fideua
Hake in sauce with zucchini
Fruit and bread

KCAL 624 PROT 17 g HC 91 g LIP 20 g

30

CREMA DE COLIFLOR

HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

Cauliflower cream
Burger in sauce with mushrooms
Fruit and bread

KCAL 550 PROT 27 g HC 70 g LIP 17 g

31

30



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

3

CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

4

PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

5

JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
MERLUZA REBOZADA
S/GLUTEN CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g

8

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

9

CREMA DE CALABACIN
MERLUZA REBOZADA
S/GLUTEN CON ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

10

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

11

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

12

PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA ZANAHORIA
MERLUZA A LA PROVENZAL
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13

CREMA DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

16

ARROZ CON VERDURA WOK
ABADEJO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

17

ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

18

JUDIAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

19

GARBANZOS CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATUN
S/GLUTEN CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
S/GLUTEN CON ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

23

PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA PROVENZAL
MAGRO ESTOFADO
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

24

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

25

ARROZ CON VERDURA ASADA
SALMON AL AJOARRIERO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

26

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

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA AL AJILLO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

30

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE TERNERA(burger meat)
ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

3

CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

4

PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

5

JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS

MERLUZA REBOZADA
S/GLUTEN CON ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g

8

LENTEJAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

9

CREMA DE CALABACIN

MERLUZA REBOZADA
S/GLUTEN CON ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

10

ARROZ CON VERDURAS

FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

11

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

12

PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA ZANAHORIA
MERLUZA A LA PROVENZAL
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13

CREMA DE LA HUERTA

LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

16

ARROZ CON VERDURA WOK

ABADEJO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

17

ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

18

JUDIAS VERDES REHOGADAS

POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

19

GARBANZOS CON VERDURAS

EMPANADILLAS DE ATUN
S/GLUTEN CON ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22

CREMA DE ZANAHORIA

MERLUZA REBOZADA
S/GLUTEN CON ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

23

PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA PROVENZAL
MAGRO ESTOFADO
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

24

LENTEJAS CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

25

ARROZ CON VERDURA ASADA

SALMON AL AJOARRIERO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

26

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

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29

ARROZ CON VERDURAS

MERLUZA AL AJILLO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

30

CREMA DE COLIFLOR

HAMBURGUESA DE TERNERA(burger meat)
ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 VACACIONES

2 ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

3 CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

4 PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

5 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
MERLUZA REBOZADA
S/GLUTEN CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN SIN GLUTEN

8 LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

9 CREMA DE CALABACIN
MERLUZA REBOZADA
S/GLUTEN CON ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

10 ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

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

12 PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA ZANAHORIA
MERLUZA A LA PROVENZAL
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g

KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g

KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g

KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g

KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13 CREMA DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

16 ARROZ CON VERDURA WOK
ABADEJO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

17 ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

18 JUDIAS VERDES REHOGADAS
POLLO ASADO
CON PATATAS
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

19 GARBANZOS CON VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATUN
S/GLUTEN CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN SIN GLUTEN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g

KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g

KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g

KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g

KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22 CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
S/GLUTEN CON ENSALADA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

23 PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA PROVENZAL
MAGRO ESTOFADO
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

24 LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

25 ARROZ CON VERDURA ASADA
SALMON AL AJOARRIERO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

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

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g

KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g

KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g

KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g

KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29 ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA AL AJILLO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

30 CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE TERNERA(burger meat)
ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g

KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

3

CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN

4

ESPIRALES CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON JAMON YORK
FRUTA Y PAN

5

JUDIAS BLANCAS GUISADAS
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g

8

LENTEJAS GUISADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

9

CREMA DE GUISANTES
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

10

ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

11

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

12

CODITOS BOLOÑESA
MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS
CON SALTEADO
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13

CREMA DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

16

ARROZ TRES DELICIAS
ABADEJO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN

17

ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

18

JUDIAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL CHILINDRON
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

19

POTAJE ANDALUZ
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA A LA JARDINERA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

23

PASTA INTEGRAL
SALSA PROVENZAL
CARCAMUSAS DE CERDO
CON GUISANTES
FRUTA Y PAN

24

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

25

ARROZ CON VERDURA ASADA
SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

26

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

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29

FIDEUA DE VERDURA
MERLUZA EN SALSA MENIERE
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

30

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

3

CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN

4

PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA ALBAHACA
TERNERA EN SALSA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

5

JUDIAS BLANCAS GUIADAS
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g

8

LENTEJAS GUIADAS
RAGU DE PAVO ESTOFADO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

9

CREMA DE GUISANTES
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

10

ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

11

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

12

PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS
CON SALTEADO
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13

CREMA DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

16

ARROZ CON VERDURA WOK
ABADEJO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN

17

ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
FILETE DE PAVO AL AJILLO
ENSALADA
FRUTA Y PAN

18

JUDIAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL CHILINDRON
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

19

POTAJE ANDALUZ
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22

CREMA DE ZANAHORIA
FILETE DE POLLO JARDINERA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

23

PASTA (s/gluten ni huevo)
CON SALSA PROVENZAL
CARCAMUSAS DE CERDO
CON GUISANTES
FRUTA Y PAN

24

LENTEJAS CON VERDURAS
FILETE DE POLLO EN SU JUGO
CON CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

25

ARROZ MILANESA
SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

26

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

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MENIERE
CON CALABACIN EN RODAJAS
FRUTA Y PAN

30

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

ARROZ AL AJILLO
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

3

CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN

4

PASTA AL AJILLO
TORTILLA FRANCESA
CON JAMON YORK
FRUTA Y PAN

5

JUDIAS BLANCAS GUISADAS
MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g

8

LENTEJAS GUISADAS
TORTILLA DE PATATA
CON CALABACIN TEMPURA
FRUTA Y PAN

9

CREMA DE GUISANTES
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

10

ARROZ CON VERDURAS
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

11

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

12

PASTA CON SALSA ZANAHORIA
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g KCAL 647PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13

CREMA DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

16

ARROZ TRES DELICIAS
ABADEJO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN

17

ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

18

JUDIAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL CHILINDRON
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

19

POTAJE ANDALUZ
RABAS DE CALAMAR
BOQUERON TEMPURA CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

23

MACARRONES INTEGRALES
CARBONARA
MAGRO ESTOFADO
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

24

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
FRUTA Y PAN

25

ARROZ CON VERDURA ASADA
SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

26

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

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29

ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MENIERE
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

30

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

3

CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN

4

ESPIRALES CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON JAMON YORK
FRUTA Y PAN

5

JUDIAS BLANCAS GUIADAS
MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 582 PROT 29,5 g HC 81,7 g LIP 14,7 g

KCAL 473 PROT 23 g HC 47 g LIP 20 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 3 4g

KCAL 689 PROT 30 g HC 74 g LIP 25 g

8

LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON CALABACIN TEMPURA
FRUTA Y PAN

9

CREMA DE GUISANTES
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

10

ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

11

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

12

CODITOS BOLOÑESA
MERLUZA EN SALSA DE VERDURA
CON SALTEADO
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 668 PROT 26,3 g HC 75,1 g LIP 24,9g

KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g

KCAL 473 PROT 23 g HC 47 g LIP 20 g

KCAL 690 PROT 35 g HC 76 g LIP 3 4g

KCAL 640 PROT 30 g HC 82 g LIP 20 g

13

CREMA DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

16

ARROZ TRES DELICIAS
ABADEJO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN

17

ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

18

JUDIAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL CHILINDRON
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

19

POTAJE ANDALUZ
FRITURA ANDALUZA
RABAS DE CALAMAR, BOGUERON TEMPURA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 561 PROT 20 g HC 59 g LIP 26 g

KCAL 580 PROT 21 g HC 80 g LIP 19 g

KCAL 585 PROT 37 g HC 57 g LIP 21 g

KCAL 651 PROT 23 g HC 89 g LIP 21 g

KCAL 858 PROT 29,8 g HC 95,1 g LIP 37,2 g

22

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

23

MACARRONES INTEGRALES
CARBONARA
CARCAMUSAS DE CERDO
CON GUISANTES
FRUTA Y PAN

24

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
FRUTA Y PAN

25

ARROZ MILANESA
SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

26

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

KCAL 643 PROT 35 g HC 62 g LIP 24 g

KCAL 717 PROT 16 g HC 91 g LIP 31 g

KCAL 669 PROT 26 g HC 75 g LIP 25 g

KCAL 725 PROT 27 g HC 63 g LIP 38 g

KCAL 618 PROT 38 g HC 69 g LIP 18 g

29

FIDEUA DE VERDURA Y POLLO
MERLUZA EN SALSA MENIERE
CON CALABACIN RODAJA
FRUTA Y PAN

30

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

31

KCAL 624 PROT 17 g HC 91 g LIP 20 g

KCAL 550 PROT 27 g HC 70 g LIP 17 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

3

CREMA DE PUERRO
SALTEADO MEDITERRANEO
CON QUINOA
FRUTA Y PAN

4

PASTA CON SALSA DE
ALBAHACA
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

5

JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
BROCOLI REHOGADO
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g

8

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

9

CREMA DE GUI SANTES
TOFU CON PISTO
FRUTA Y PAN

10

ARROZ CON VERDURAS
COLIFLOR REHOGADA
FRUTA Y PAN

11

SOPA MINISTRONE
GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

12

PASTA CON SALSA ZANAHORIA
CREMA DE CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13

CREMA DE LA HUERTA
HUEVOS COCIDOS
CON PISTO
FRUTA Y PAN

16

ARROZ CON VERDURA WOK
MENESTRA DE VERDURAS
FRUTA Y PAN

17

ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
BROCOLI REHOGADO
FRUTA Y PAN

18

JUDIAS VERDES REHOGADAS
TOFU CON SALTEADO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

19

GARBANZOS CON VERDURAS
ARROZ CON VERDURAS
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22

CREMA DE ZANAHORIA
ARROZ CON TOMATE
FRUTA Y PAN

23

PASTA INTEGRAL
SALSA PROVENZAL
SALTEADO MEDITERRANEO
FRUTA Y PAN

24

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
FRUTA Y PAN

25

ARROZ CON VERDURA ASADA
CREMA DE CALABACIN
FRUTA Y PAN

26

SOPA MINISTRONE
GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29

ARROZ CON VERDURAS
PISTO DE VERDURAS
FRUTA Y PAN

30

CREMA DE COLIFLOR
LENTEJAS CON QUINOA
AL CURRY
FRUTA Y PAN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 VACACIONES

2 ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

3 CREMA DE PUERRO
ABADEJO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN

4 ESPIRALES CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

5 JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g

8 LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON CALABACIN TEMPURA
FRUTA Y PAN

9 CREMA DE GUISANTES
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

10 ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

11 SOPA MINISTRONE
GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

12 PASTA CON SALSA ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS
CON SALTEADO
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13 CREMA DE LA HUERTA
HUEVO COCIDOS
CON PISTO
FRUTA Y PAN

16 ARROZ CON VERDURA WOK
ABADEJO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN

17 ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

18 JUDIAS VERDES REHOGADAS
BACALAO AL HORNO
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

19 GARBANZOS CON VERDURAS
FRITURA ANDALUZA
RABAS DE CALAMAR
BOQUERON TEMPURA CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22 CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

23 PASTA INTEGRAL
SALSA PROVENZAL
ABADEJO ENCEBOLLADO
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

24 LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
FRUTA Y PAN

25 ARROZ CON VERDURA ASADA
SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

26 SOPA MINISTRONE
GARBANZOS, PATATA,
ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29 ARROZ CON VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MENIERE
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

30 CREMA DE COLIFLOR
TORTILLA FRANCESA
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g

KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

3

CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN

4

ESPIRALES CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON JAMON YORK
FRUTA Y PAN

5

JUDIAS BLANCAS GUISADAS
FILETE DE PAVO VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g

8

LENTEJAS GUISADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

9

GUISANTES REHOGADOS
FILETE DE SAJONIA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

10

ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

11

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

12

CODITOS BOLONESA
FILETE DE PAVO PROVENZAL
CON ZANAHORIA
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13

CREMA DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

16

ARROZ TRES DELICIAS
RAGU DE POLLO ESTOFADO
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN

17

ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

18

JUDIAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL CHILINDRON
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

19

POTAJE ANDALUZ
CINTA DE LOMO
CON ENSALADA
POSTRE DE SOJA Y PAN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22

CREMA DE ZANAHORIA
FILETE DE POLLO JARDINERA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

23

PASTA INTEGRAL
SALSA PROVENZAL
CARCAMUSAS DE CERDO
CON GUISANTES
FRUTA Y PAN

24

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON CALABACIN Y ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

25

ARROZ CON VERDURA ASADA
FILETE DE PAVO AL AJOARRIERO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

26

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

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29

FIDEUA DE VERDURA
FILETE DE POLLO AJILLO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

30

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	VACACIONES	2	ARROZ CON TOMATE CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g	3	CREMA DE PUERRO FILETE DE POLLO AL CURRY CON PATATAS VAPOR FRUTA Y PAN KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g	4	ESPIRALES CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON JAMON YORK FRUTA Y PAN KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g	5	JUDIAS BLANCAS GUISADAS FILETE DE PAVO VIZCAINA CON PIMIENTO MORRON POSTRE LACTEO Y PAN KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g
8	LENTEJAS GUISADAS TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g	9	CREMA DE GUISANTES FILETE DE SAJONIA AL HORNO CON ENSALADA FRUTA Y PAN KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g	10	ARROZ DE LA HUERTA FILETE DE POLLO AJILLO CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g	11	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo FRUTA Y PAN KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g	12	CODITOS BOLOÑESA FILETE DE PAVO PROVENZAL CON ZANAHORIA POSTRE LACTEO Y PAN KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g
13	CREMA DE LA HUERTA LACON A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR FRUTA Y PAN KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g	16	ARROZ TRES DELICIAS RAGU DE POLLO ESTOFADO CON ZANAHORIA BABY FRUTA Y PAN KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g	17	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA FRUTA Y PAN KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g	18	JUDIAS VERDES REHOGADAS POLLO AL CHILINDRON CON PATATAS FRUTA Y PAN KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g	19	POTAJE ANDALUZ CINTA DE LOMO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g
22	CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE POLLO JARDINERA CON CALABACIN FRUTA Y PAN KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g	23	MACARRONES INTEGRALES CARBONARA CARCAMUSAS DE CERDO CON GUISANTES FRUTA Y PAN KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g	24	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRUTA Y PAN KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g	25	ARROZ MILANESA FILETE DE PAVO AL AJOARRIERO CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g	26	SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO garbanzos , tocino, morcillo y chorizo POSTRE LACTEO Y PAN KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g
29	FIDEUA DE VERDURA FILETE DE POLLO AJILLO CON CALABACIN FRUTA Y PAN KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g	30	CREMA DE COLIFLOR HAMBURGUESA MIXTA (burger meat) EN SALSA CON CHAMPIÑON FRUTA Y PAN KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g	31		30			



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
VACACIONES

2
ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

3
CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN

4
ESPIRALES CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON JAMON YORK
FRUTA Y PAN

5
JUDIAS BLANCAS GUIADAS
FILETE DE PAVO VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g

8
LENTEJAS GUIADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

9
CREMA DE GUI SANTES
FILETE DE SAJONIA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

10
ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

11
SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
FRUTA Y PAN

12
CODITOS BOLOÑESA
FILETE DE PAVO PROVENZAL
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13
CREMA DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

16
ARROZ TRES DELICIAS
RAGU DE POLLO ESTOFADO
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN

17
ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

18
JUDIAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL CHILINDRON
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

19
POTAJE ANDALUZ
CINTA DE LOMO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22
CREMA DE ZANAHORIA
FILETE DE POLLO JARDINERA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

23
MACARRONES INTEGRALES
CARBONARA
CARCAMUSAS DE CERDO
CON GUISANTES
FRUTA Y PAN

24
LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
FRUTA Y PAN

25
ARROZ MILANESA
FILETE DE PAVO AL AJOARRIERO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

26
SOPA DE COCIDO
CON FIDEOS
COCIDO COMPLETO
garbanzos , tocino, morcillo y chorizo
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29
FIDEUA DE VERDURA
FILETE DE POLLO AJILLO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

30
CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g

KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

ARROZ CON TOMATE
CINTA DE LOMO AL AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

3

CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN

4

ESPIRALES CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON JAMON YORK
FRUTA Y PAN

5

JUDIAS BLANCAS GUISADAS
FILETE DE PAVO VIZCAINA
CON PIMIENTO MORRON
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g

8

LENTEJAS GUISADAS
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

9

CREMA DE GUISANTES
FILETE DE SAJONIA AL HORNO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

10

ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

11

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
FILETE DE PAVO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

12

CODITOS BOLOÑESA
FILETE DE PAVO PROVENZAL
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13

CREMA DE LA HUERTA
LACON A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR
FRUTA Y PAN

16

ARROZ TRES DELICIAS
RAGU DE POLLO ESTOFADO
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN

17

ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

18

JUDIAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL CHILINDRON
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

19

ARROZ CON VERDURAS
CINTA DE LOMO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22

CREMA DE ZANAHORIA
FILETE DE POLLO JARDINERA
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

23

MACARRONES INTEGRALES
CARBONARA
CARCAMUSAS DE CERDO
CON GUISANTES
FRUTA Y PAN

24

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
FRUTA Y PAN

25

ARROZ MILANESA
FILETE DE PAVO AL AJOARRIERO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

26

SOPA DE AVE
CON FIDEOS
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29

FIDEUA DE VERDURA
FILETE DE POLLO AJILLO
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

30

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA MIXTA (burger meat)
EN SALSA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACACIONES

2

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE PATATA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

3

CREMA DE PUERRO
FILETE DE POLLO AL CURRY
CON PATATAS VAPOR
FRUTA Y PAN

4

ESPIRALES CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

5

JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS
MERLUZA EMPANADA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 521 PROT 292 g HC 81,7 g LIP 11 g KCAL 515 PROT 38,1 g HC 55 g LIP 14,1 g KCAL 645 PROT 25,1 g HC 79 g LIP 24,4g KCAL 701 PROT 33,5 g HC 80 g LIP 23,5 g

8

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA
CON CALABACIN TEMPURA
FRUTA Y PAN

9

CREMA DE GUISANTES
BACALAO EMPANADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

10

ARROZ DE LA HUERTA
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

11

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

12

PASTA CON SALSA ZANAHORIA
MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS
CON SALTEADO
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 766 PROT 27 g HC 82 g LIP 32g KCAL 626 PROT 23,9 g HC 64,4 g LIP 27,8 g KCAL 504 PROT 23,9 g HC 71,3 g LIP 12,8 g KCAL 773 PROT 40,7 g HC 82,5 g LIP 29,4g KCAL 647 PROT 38 g HC 81 g LIP 23 g

13

CREMA DE LA HUERTA
HUEVO COCIDOS
CON PISTO
FRUTA Y PAN

16

ARROZ TRES DELICIAS
ABADEJO A LA MARINERA
CON ZANAHORIA BABY
FRUTA Y PAN

17

ALUBIAS PINTAS
CON VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA Y PAN

18

JUDIAS VERDES REHOGADAS
POLLO AL CHILINDRON
CON PATATAS
FRUTA Y PAN

19

GARBANZOS CON VERDURAS
FRITURA ANDALUZA
RABAS DE CALAMAR
BOQUERON TEMPURA CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 414 PROT 21,9 g HC 51,1 g LIP 12,5 g KCAL 466 PROT 20,7 g HC 73,7 g LIP 9,8 g KCAL 641 PROT 26,9 g HC 68,9 g LIP 23,4g KCAL 572 PROT 37 g HC 53 g LIP 22 g KCAL 818 PROT 40 g HC 82 g LIP 34 g

22

CREMA DE ZANAHORIA
MERLUZA REBOZADA
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

23

PASTA INTEGRAL
SALSA PROVENZAL
ABADEJO ENCEBOLLADO
CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

24

LENTEJAS CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA
CON QUESO
FRUTA Y PAN

25

ARROZ MILANESA
SALMON A LA NARANJA
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

26

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

KCAL 543 PROT 22,3 g HC 56,2 g LIP 23,3 g KCAL 732 PROT 25 g HC 78 g LIP 34 g KCAL 641 PROT 32,2 g HC 66,9 g LIP 24 g KCAL 574 PROT 29,3 g HC 77,4 g LIP 15,7 g KCAL 820 PROT 43,5 g HC 87,6 g LIP 31,3 g

29

FIDEUA DE VERDURA
MERLUZA EN SALSA MENIERE
CON CALABACIN
FRUTA Y PAN

30

CREMA DE COLIFLOR
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
ENCEBOLLADA CON CHAMPIÑON
FRUTA Y PAN

31

30

KCAL 550 PROT 32 g HC 73 g LIP 13 g KCAL 580 PROT 23 g HC 59 g LIP 27 g



¡Te damos la bienvenida
a nuestro comedor
eScolar Seguro!

Comienza
con un buen
DESAYUNO



Pan, cereales o
derivados



Leche o
derivados



Fruta fresca
y hortalizas



Si hemos Comido:	Podemos cenar:
Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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

LOS GUARDIANES DE LA SALUD



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.

Notas:

Empty dashed box for notes.

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.

