



MARTES 1

Judías Pintas con Arroz
Tortilla Fr de Calabacín
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
819 Kcal. 38,4g Prot. 76,07g H.C. 46,38g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 8

Crema de Coliflor
Revuelto de Jamón de Pavo
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
745 Kcal. 30,03g Prot. 57,62g H.C. 41,84g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MARTES 15

Espirales con Chorizo
Abadejo a la Marinera
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
788 Kcal. 47,54g Prot. 76,7g H.C. 30,82g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 22

Crema Parmentier
Palometa con Tomate
Jardinera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
624 Kcal. 36,62g Prot. 46,65g H.C. 28g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MARTES 29

Patatas a la Riojana
Tortilla Fr de Jamón y Queso
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
809 Kcal. 37,67g Prot. 62,46g H.C. 43,62g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 2

Pasta alla Norma
Palometa al Limón
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
843 Kcal. 49,23g Prot. 126,5g H.C. 25,07g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 9

Arroz con Magro
Bonito con tomate
Zanahoria Glaseada
Fruta Temporada, Pan y Agua
761 Kcal. 34,88g Prot. 99,25g H.C. 23,01g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 16

Lentejas a la Burgalesa
Tortilla Española
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
748 Kcal. 28,7g Prot. 92,41g H.C. 36,54g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 23

Macarrones Integrales al Ajillo
Contramuslo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
802 Kcal. 31,55g Prot. 80,38g H.C. 37,5g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 30

Arroz Oriental
Pollo a la Pizzaiola
Calabacín Salteado
Fruta Temporada, Pan y Agua
883 Kcal. 36,72g Prot. 93,7g H.C. 60,44g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 3

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
746 Kcal. 31,45g Prot. 58,71g H.C. 41,21g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 10

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Yogur o Fruta, Pan y Agua
771 Kcal. 35,96g Prot. 74,37g H.C. 36,75g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 17

Sopa de Estrellas
Jamoncitos en Salsa
Menestra Rehogada
Yogur o Fruta, Pan y Agua
644 Kcal. 30,79g Prot. 62,79g H.C. 30,99g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 24

Judías Blancas Guisadas
Tortilla Paisana
Ens de Lechuga y Zanah
Yogur o Fruta, Pan y Agua
884 Kcal. 42,38g Prot. 62,66g H.C. 58,7g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

JUEVES 31

Crema de Acelgas y Zanah
Merluza a la Plancha
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua
781 Kcal. 36,6g Prot. 72,82g H.C. 36,47g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

VIERNES 4

Arroz a la Milanese
Filete Ruso en Salsa
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
856 Kcal. 29,04g Prot. 105g H.C. 47,68g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 11

Marmitako
Pollo Asado
Salteado de Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
712 Kcal. 30,99g Prot. 70,84g H.C. 31,4g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 18

Crema de Espinacas
Albóndigas a la jardinera
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
706 Kcal. 23,73g Prot. 73,58g H.C. 37,88g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

VIERNES 25

Arroz con Pollo
Merluza a la Navarra
Guisantes Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua
823 Kcal. 42,38g Prot. 109g H.C. 32,96g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 7

Pasta cremoso Champi y Ajo
Filete de Merluza al Horno
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
867 Kcal. 41,37g Prot. 104,3g H.C. 32,03g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 14

Arroz Tres Delicias
Magro Tikka Masala
Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
882 Kcal. 39,95g Prot. 109,4g H.C. 29,29g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 21

Judías Verdes Rehogadas
Filete de Cerdo al Limón
Arroz Pilaf Integral
Fruta Temporada, Pan y Agua
799 Kcal. 34,8g Prot. 79,88g H.C. 35,54g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 28

Lacitos a la Aurora
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua
782 Kcal. 30,31g Prot. 91,32g H.C. 40,9g Lip.



SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- 🌿 - cacahuete
- 🐞 - altramuzes
- 🍷 - gluten
- 🍯 - mostaza
- 🐚 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌿 - apio
- 🍄 - crustáceos
- 🍳 - huevo
- 🌿 - soja
- 🌿 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🐚 - moluscos
- 🧂 - sulfites
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos



LUNES 6
Crema de Verduras
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 1
Crema de Zanahorias
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 2
Crema de Puerros
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 3
Crema de Calabaza
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 4
Crema de Calabacín con Arroz
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 7
Crema de Verduras
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 8
Crema de Coliflor
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 9
Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 10
Crema de Puerros
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 11
Puré de Patata y Zanahoria
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 14
Puré Vegetal con Arroz
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 15
Crema de Judías Verdes
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 16
Crema de Calabaza
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 17
Sopa de Estrellas
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 18
Crema de Espinacas
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 21
Puré de Judías Verdes
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 22
Crema Parmentier
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 23
Crema de Zanahorias
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 24
Crema de Calabacín
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 25
Crema de Verduras con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 28
Crema de Menestra con Arroz
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 29
Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 30
Crema de Acelgas y Zanah
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 31
Crema de Puerros
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 1
Crema de Verduras
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🌱 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🌿 - mostaza
- 🥚 - huevo
- 🥛 - leche
- 🌾 - trigo
- 🥜 - frutos de cáscara
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos
- 🌱 - apio
- 🌱 - soja
- 🌱 - moluscos
- 🌱 - sésamo
- 🌱 - sulfitos
- 🌱 - crustáceos

Infantil 1 Año

