

MENÚ BASAL



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10
lentejas, patata, calabaza, pimentón
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

CREMA DE CALABACÍN 10
calabacín, patata, aceite
ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA
filete de pollo, harina, pan rallado, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8
pasta, tomate frito, queso rallado
MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY
merluza, zanahoria, cebolla, tomate, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10
alubias canela, arroz, patata, zanahoria, puerro
LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA
jamón de cerdo cocido, pimentón, aceite
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10
lentejas, patata, calabaza, pimentón
ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA
atun, huevo líquido, pan rallado, harina, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

FIDEUA DE VERDURAS 7.8
pasta, guisantes, judías verdes, zanahoria, tomate
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
huevo líquido, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10
judías verdes, patata, tomate frito
FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA
filete de contramuslo, ajo, perejil, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

PAELLA MIXTA 2.4.11
arroz, pollo, preparado de marisco sin concha, verdura
MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA
merluza, agrio limón, margarina, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8
pasta integral, codillo, gallina, garbanzos
COMPLEMENTO DE COCIDO 10
CON ENSALADA
garbanzos, chorizo, ternera, patata
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE
arroz, tomate frito, cebolla
PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA
palometa, ajo, perejil, cebolla, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10
judías blancas, patata, zanahoria, puerro
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA
huevo líquido, patata, aceite
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10
menestra, patata, tomate frito
MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10
merluza, patata, pimentón, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

SOPA DE LETRAS 5.7.8
pasta, gallina, ajo, zanahoria
HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10
burguer meat ternera, menestra, ajo, cúrcuma
Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10
garbanzos, arroz integral, zanahoria, pimiento
POLLO ASADO 8
CON ENSALADA
pollo, zanahoria, cebolla, cúrcuma
Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8
pasta integral, calabacín, berenjena, tomate, pimiento
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA
huevo líquido, aceite
Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS
lentejas, patata, calabaza, pimentón
MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA
merluza, agrio limón, ajo, perejil
Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

CREMA DE CALABACÍN 10
calabacín, patata, aceite
FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA
filete de contramuslo, curry, ajo, perejil, harina
Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

ARROZ HORTELANO
arroz, menestra, pimiento, tomate
GARBANZOS REHOGADOS 7.10
garbanzos, huevo cocido, sofrito de verduras
Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19

MENÚ SIN HUEVO, PESCADO, LECHE DE VACA NI DERIVADOS



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

FILETE DE PAVO EN SALSA
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

FILETE DE PAVO EN SU JUGO
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta /postre soja y pan integral 1.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
CON VERDURAS

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

ARROZ CON VERDURAS

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN
NI HUEVO

FILETE DE PAVO EN SALSA
CON ENSALADA

FILETE DE CERDO AL HORNO
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

RAGU DE PAVO EN SALSA
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, patata, pollo

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta /postre soja y pan integral 1.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

FILETE DE PAVO EN SALSA VERDE
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO EN SU JUGO
CON ENSALADA

FILETE DE PAVO A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR 10

MAGRO DE CERDO ESTOFADO
CON VERDURAS 10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta /postre soja y pan integral 1.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON
TOMATE Y VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA
CON ENSALADA

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS
FILETE DE PAVO EN SALSA DE LIMON
CON ENSALADA

CREMA DE CALABACÍN 10
FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

ARROZ HORTELANO
GARBANZOS REHOGADOS 10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN HUEVO, TERNERA, PROTEINA DE LA LECHE Y SOJA



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA EN SALSA
CON ENSALADA 2

FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA
DE MAIZ Y ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
CON VERDURAS

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN
NI HUEVO

MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAIZ 2
CON ENSALADA

FILETE DE CERDO AL HORNO
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO 2
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, patata, pollo

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO EN SU JUGO
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

MAGRO DE CERDO ESTOFADO
CON VERDURAS 10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON
TOMATE Y VERDURAS
MAGRO DE CERDO EN SALSA
CON ENSALADA

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS
MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

CREMA DE CALABACÍN 10
FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

ARROZ HORTELANO
GARBANZOS REHOGADOS 10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN HUEVO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE Y QUESO 6

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA EN SALSA CON ENSALADA 2

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8 CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8 CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN NI HUEVO

MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAIZ 2 CON ENSALADA

FILETE DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8 CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8 CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8 CON ENSALADA

FILETE DE POLLO EN SU JUGO CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2 CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8 CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE Y VERDURAS MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ENSALADA

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8 CON ENSALADA

CREMA DE CALABACÍN 10 FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8 CON ENSALADA

ARROZ HORTELANO GARBANZOS REHOGADOS 10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN TOMATE



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON QUESO 6.7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO 2
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8

ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ AL AJILLO

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burguer meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL CON VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10
SIN TOMATE

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19

MENÚ SIN GLUTEN, JUDIAS VERDES NI JUDIAS EN GENERAL



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

CREMA DE CALABACÍN 10

FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA
DE MAIZ Y ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE
Y QUESO 6

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2
CON ZANAHORIA BABY

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
SIN JUDIAS NI GUISANTES

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAIZ 2
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
CON VERDURAS

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

VERDURA REHOGADA 10

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

ARROZ CON VERDURAS
SIN JUDIAS NI GUISANTES

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN
NI HUEVO

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

CREMA DE VERDURAS 10
SIN JUDIAS NI GUISANTES

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

VERDURA REHOGADA 10

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.10

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

POLLO ASADO
CON ENSALADA

Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON
TOMATE Y VERDURAS

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

CREMA DE CALABACÍN 10

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

ARROZ CON VERDURAS

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19

*Los productos utilizados en la elaboración de este menú son exentos de gluten

MENÚ SIN GLUTEN



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE Y QUESO 6

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA

FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA DE MAIZ Y ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2 CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN NI HUEVO

MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAIZ 2 CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2 CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2 CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2 CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) HORNO C/VERDURAS 1.5.10

POLLO ASADO CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan sin gluten 6
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE Y VERDURAS

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2 CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3 CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan sin gluten
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19

*Los productos utilizados en la elaboración de este menú son exentos de gluten

Valoración nutricional para una franja etaria de 6 a 12 años

Servicios integrales para colectividades S.L. Victoria Grande MAD0027

MENÚ SIN BERENJENA



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8

ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL CON TOMATE 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN FRUTOS SECOS NI KIWI



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8

ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN MELON



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8

ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN PESCADO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

FILETE DE PAVO EN SU JUGO
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

ARROZ CON VERDURAS

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8

FILETE DE PAVO EN SALSA VERDE
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

FILETE DE PAVO A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE PAVO EN SALSA DE LIMON
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN PESCADO NI MARISCO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

FILETE DE PAVO EN SU JUGO
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

ARROZ CON VERDURAS

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8

FILETE DE PAVO EN SALSA VERDE
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA 7
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

FILETE DE PAVO A LA GALLEGA
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE PAVO EN SALSA DE LIMON
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN FRUTOS SECOS



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8

ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN LEGUMBRES



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

VERDURA REHOGADA 10
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

CREMA DE CALABACÍN 10
FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA
DE MAIZ Y ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE
Y QUESO 6
MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS
SIN JUDIAS NI GUI SANTES
LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

CREMA DE VERDURAS 10
SIN JUDIAS NI GUI SANTES
MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAIZ 2
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO
CON VERDURAS
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

VERDURA REHOGADA 10
FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

ARROZ CON VERDURAS
SIN JUDIAS NI GUI SANTES
MERLUZA AL HORNO 2
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN
NI HUEVO
FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON ENSALADA

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE
PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

CREMA DE VERDURAS 10
SIN JUDIAS NI GUI SANTES
TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

VERDURA REHOGADA 10
MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN
NI HUEVO
MAGRO DE CERDO ESTOFADO
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

VERDURA REHOGADA 10
POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON
TOMATE Y VERDURAS
TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

VERDURA REHOGADA 10
MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

CREMA DE CALABACÍN 10
FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

ARROZ CON VERDURAS
PALOMETA AL HORNO
CON ENSALADA 2

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN PLATANO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8

ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN CERDO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

FILETE DE PAVO EN SU JUGO
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES 7.8

ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS DE AVE 7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN CHORIZO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES 7.8

ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN PROTEÍNA DE LA LECHE



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE 7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES 7.8

MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAIZ 2
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, patata, pollo

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

MAGRO DE CERDO ESTOFADO
CON ENSALADA

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN GARBANZOS NI PLATANO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA DE AVE CON FIDEOS INTEGRALES 7.8

ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

FILETE DE CERDO EN SU JUGO
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

VERDURA REHOGADA 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

PALOMETA AL HORNO
CON ENSALADA 2

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN HUEVO, GALLO NI LENGUADO



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3



NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE Y QUESO 6

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

FILETE DE PAVO EN SALSA CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8 CON ENSALADA

FILETE DE PAVO EN SU JUGO CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta /postre soja y pan integral 1.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

ARROZ CON VERDURAS

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN NI HUEVO

FILETE DE PAVO EN SALSA CON ENSALADA

FILETE DE CERDO AL HORNO CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8 CON ENSALADA

RAGU DE PAVO EN SALSA CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta /postre soja y pan integral 1.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

FILETE DE PAVO EN SALSA VERDE CON ENSALADA

FILETE DE POLLO EN SU JUGO CON ENSALADA

FILETE DE PAVO A LA GALLEGA CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8 CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta /postre soja y pan integral 1.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE Y VERDURAS MAGRO DE CERDO EN SALSA CON ENSALADA

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS FILETE DE PAVO EN SALSA DE LIMON CON ENSALADA

CREMA DE CALABACÍN 10 FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8 CON ENSALADA

ARROZ HORTELANO GARBANZOS REHOGADOS 10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN FRUTOS SECOS, MELOCOTON NI SOJA



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE Y QUESO 6

ALUBIA GUIADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA

FILETE DE POLLO REBOZADO CON HARINA DE MAIZ Y ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8 CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON VERDURAS

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN NI HUEVO

MERLUZA REBOZADA CON HARINA DE MAIZ 2 CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8 CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO 2 CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS SIN GLUTEN NI HUEVO

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8 CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7 CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2 CON PATATA VAPOR 10

MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON ENSALADA

POLLO ASADO 8 CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA SIN GLUTEN NI HUEVO CON TOMATE Y VERDURAS

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8 CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8 CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ SIN JUDIAS BLANCAS NI PINTAS



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

SIN JUDIAS NI GUISANTES

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

FIDEUA DE VERDURAS 7.8

JUDIÁS VERDES REHOGADAS 10

PAELLA MIXTA 2.4.11

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8

ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

ARROZ CON TOMATE

CREMA DE VERDURAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

PASTA INTEGRAL C/TOMATE Y VERDURAS 7.8

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

ARROZ HORTELANO

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



MENÚ RICO EN FIBRA



MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

NO LECTIVO

FESTIVO

FESTIVO

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10

NO LECTIVO

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

CREMA DE CALABACÍN 10

VERDURA REHOGADA 10

ALUBIA GUIASADA C/ARROZ INTEGRAL 10

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

ESCALOPE DE POLLO REBOZADO 1.8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MARINERA 2.8
CON ZANAHORIA BABY

LACÓN A LA GALLEGA
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 651 HC 82 Prot 23 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 82 Prot 25 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 696 HC 91 Prot 34 Gr 20

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 674 HC 71 Prot 40 Gr 22

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10

VERDURA REHOGADA 10

JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10

VERDURA REHOGADA 10

SOPA COCIDO C/PASTA INTEGRALES 5.7.8

ATUN EMPANADO 1.2.6.7.8
CON ENSALADA

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO (horno) AL AJILLO 8
CON ENSALADA

MERLUZA HORNO EN SALSA MENIERE 1.2.8
CON ENSALADA

COMPLEMENTO DE COCIDO 10
garbanzos, chorizo, ternera, patata

Fruta de temporada y pan 8
Cal 682 HC 85 Prot 21 Gr 85

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 637 HC 78 Prot 24 Gr 24

Fruta de temporada y pan 8
Cal 604 HC 63 Prot 34 Gr 21

Fruta de temporada y pan 8
Cal 648 HC 85 Prot 33 Gr 19

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 684 HC 71 Prot 34 Gr 28

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23 - DÍA DEL LIBRO

VIERNES 24

VERDURA REHOGADA 10

JUDÍAS BLANCAS GUIADAS 10

MENESTRA DE VERDURA REHOGADA 10

SOPA DE LETRAS 5.7.8

GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL 10

PALOMETA AL HORNO EN SALSA VERDE 2.8
CON ENSALADA

TORTILLA DE PATATA AL HORNO 7
CON ENSALADA

MERLUZA A LA GALLEGA 2
CON PATATA VAPOR 10

HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat)
HORNO C/VERDURAS 1.5.8.10

POLLO ASADO 8
CON ENSALADA

Fruta de temporada y pan 8
Cal 677 HC 90 Prot 28 Gr 22

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 650 HC 71 Prot 22 Gr 26

Fruta de temporada y pan 8
Cal 609 HC 58 Prot 33 Gr 25

Fruta de temporada y pan 8
Cal 661 HC 58 Prot 38 Gr 29

Fruta de temporada o lácteo y pan integral 6.8
Cal 679 HC 67 Prot 48 Gr 23

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VERDURA REHOGADA 10

LENTEJAS GUIADAS C/VERDURAS

CREMA DE CALABACÍN 10

VERDURA REHOGADA 10

TORTILLA FRANCESA 7
CON ENSALADA

MERLUZA AL HORNO CON SALSA LIMÓN 2.8
CON ENSALADA

FILETE DE POLLO ASADO AL CURRY 3.8
CON ENSALADA

GARBANZOS REHOGADOS 7.10

Fruta de temporada y pan 8
Cal 659 HC 85 Prot 19 Gr 25

Fruta de temporada y pan integral 8
Cal 639 HC 74 Prot 39 Gr 20

Fruta de temporada y pan 8
Cal 624 HC 55 Prot 47 Gr 22

Fruta de temporada y pan 8
Cal 695 HC 99 Prot 26 Gr 19



¿QUÉ CENAMOS HOY?

SI HEMOS COMIDO.....

PRIMEROS PLATOS

PASTA O ARROZ
VERDURAS
LEGUMBRES

SEGUNDOS PLATOS

PESCADO
CARNE
HUEVOS
LEGUMBRES

DEBEMOS CENAR.....

PRIMEROS

VERDURAS	
PASTA O ARROZ	LEGUMBRES
VERDURAS	PASTA O ARROZ

SEGUNDOS PLATOS

CARNE	HUEVO
PESCADO	HUEVO
CARNE	PESCADO
VERDURAS/PASTA/ARROZ	HUEVO

A la hora de elegir la cena tener en cuenta las raciones recomendadas así como las posibles alergias e intolerancias

IDEAS DE CENAS



Crema de calabaza al curry y huevo poché

Hamburguesa vegetal con chips de boniato

Magro estofado con puré de patata

Wok de verduras y arroz pilaf con salmón en salsa de soja

Pasta de lentejas a la boloñesa

Lenguado al limón con brocoli al vapor