



3		4		5		6		7	
FESTIVO	FESTIVO	JUDÍAS VERDES Con jamón	TALLARINES CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	KCAL	949			
		TORTILLA DE PATATA Con tomate	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	HIDRATOS DE CARBONO	84			
		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	41			
					LÍPIDOS	39			
10		11		12		13		14	
ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL	932			
SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO Con patatas	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	HIDRATOS DE CARBONO	93			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	PROTEÍNAS	33			
					LÍPIDOS	38			
17		18		19		20		21	
MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	JUDÍAS BLANCAS Con chorizo	MENÚ DEL ALUMNO		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	KCAL	947		
FILETE DE MERLUZA En salsa	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	CREMA DE CALABAZA		POLLO AL CURRY	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO	89		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	HAMBURGUESA DE TERNERA Con queso y beicon		FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	39		
		HELADO, PAN				LÍPIDOS	38		
24		25		26		27		28	
FESTIVO	FESTIVO	CREMA DE ZANAHORIA	DÍA SIN GLUTEN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL	961			
		JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera	ARROZ CON TOMATE Sin gluten	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	HIDRATOS DE CARBONO	91			
		FRUTA, PAN	MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	37			
			FRUTA, PAN SIN GLUTEN		LÍPIDOS	42			
31									
ENSALADILLA RUSA					KCAL	705			
MAGRO DE CERDO Con tomate					HIDRATOS DE CARBONO	55			
FRUTA, PAN					PROTEÍNAS	21			
					LÍPIDOS	41			



3	4	5	6	7
FESTIVO	FESTIVO	JUDÍAS VERDES Con jamón TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA O YOGUR, PAN	TIBURONES CON VERDURAS BACALAO Con tomate FRUTA O YOGUR, PAN	CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera FRUTA O YOGUR, PAN
10	11	12	13	14
ARROZ CON VERDURAS Y SALSA ESPAÑOLA SUPREMA DE MERLUZA En salsa FRUTA O YOGUR, PAN	LENTEJAS GUIADAS Con verduras HUEVOS REVUELTOS Con pavo FRUTA O YOGUR, PAN	CODITOS CON TOMATE CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta FRUTA O YOGUR, PAN	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO Con patatas FRUTA O YOGUR, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA O YOGUR, PAN
17	18	19	20	21
MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera) FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA O YOGUR, PAN	JUDÍAS BLANCAS Con verduras HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta FRUTA O YOGUR, PAN	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE TERNERA Con tomate FRUTA O YOGUR, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria) POLLO AL HORNO FRUTA O YOGUR, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta FRUTA O YOGUR, PAN
24	25	26	27	28
FESTIVO	FESTIVO	CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera FRUTA O YOGUR, PAN	DÍA SIN GLUTEN ARROZ CON TOMATE Sin gluten MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo FRUTA O YOGUR, PAN SIN GLUTEN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA O YOGUR, PAN
31				
PASTA CON TOMATE LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA O YOGUR, PAN				



3		4		5		6		7					
FESTIVO	FESTIVO	JUDÍAS VERDES Con jamón	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FRUTA, PAN	TIBURONES CON VERDURAS	BACALAO Con tomate	FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL		
		HIDRATOS DE CARBONO		PROTEÍNAS		LÍPIDOS							
10		11		12		13		14					
ARROZ CON VERDURAS Y SALSA ESPAÑOLA	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	CODITOS CARBONARA (con nata y beicon)	CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	CREMA DE CALABACÍN	FILETE DE POLLO Con patatas	FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	NATILLAS, PAN	KCAL		
SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	HUEVOS REVUELTOS Con pavo										HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN										PROTEÍNAS		
										LÍPIDOS			
17		18		19		20		21					
MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	JUDÍAS BLANCAS Con chorizo	MENÚ DEL ALUMNO		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	FILETE DE MERLUZA En salsa	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	KCAL	
FILETE DE MERLUZA En salsa	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	CREMA DE CALABAZA		POLLO AL HORNO	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	FRUTA, PAN	HAMBURGUESA DE TERNERA Con queso y beicon	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	HAMBURGUESA DE TERNERA Con queso y beicon		FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	HELADO, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS			
24		25		26		27		28					
FESTIVO	FESTIVO	CREMA DE ZANAHORIA	JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera	FRUTA, PAN	DÍA SIN GLUTEN		ARROZ CON TOMATE Sin gluten	SOPA DE COCIDO (con fideos)	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL		
		HIDRATOS DE CARBONO		PROTEÍNAS		LÍPIDOS							
31													
PASTA CON TOMATE											KCAL		
MAGRO DE CERDO Con tomate											HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA, PAN											PROTEÍNAS		
										LÍPIDOS			



3		4		5		6		7			
FESTIVO	FESTIVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	KCAL		HIDRATOS DE CARBONO			
		FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS		LÍPIDOS			
		10		11		12		13		14	
		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	KCAL		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS		LÍPIDOS			
17		18		19		20		21			
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	KCAL		HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS		LÍPIDOS			
24		25		26		27		28			
FESTIVO	FESTIVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	KCAL		HIDRATOS DE CARBONO			
		FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS		LÍPIDOS			
		31									
		PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA						KCAL		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA O YOGUR, PAN						PROTEÍNAS		LÍPIDOS			



3		4		5		6		7	
FESTIVO		FESTIVO		JUDÍAS VERDES Con jamón	TALLARINES CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS		KCAL	
				TORTILLA FRANCESA Con tomate	BACALAO Con tomate	FILETE DE TERNERA A la plancha		HIDRATOS DE CARBONO	
				FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
10		11		12		13		14	
ARROZ CON VERDURAS		LENTEJAS GUIADAS Con patatas y verduras		ESPAGUETIS CON TOMATE		CREMA DE CALABACÍN		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
SUPREMA DE MERLUZA Al horno		HUEVOS REVUELTOS Con pavo		LOMO DE CERDO Con ensalada de la huerta		PECHUGA DE POLLO A la plancha		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		DANACOL, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
17		18		19		20		21	
MACARRONES CON TOMATE		JUDÍAS BLANCAS Con chorizo		MENÚ DEL ALUMNO		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)		LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	
FILETE DE MERLUZA A la plancha		TORTILLA FRANCESA Con ensalada de la huerta		CREMA DE CALABAZA		PECHUGA DE POLLO A la plancha		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FILETE DE TERNERA A la plancha		FRUTA, PAN		YOGUR DESNATADO, PAN	
				HELADO DE HIELO, PAN					
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
24		25		26		27		28	
FESTIVO		FESTIVO		CREMA DE ZANAHORIA		DÍA SIN GLUTEN		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
				PECHUGA DE POLLO A la plancha		ARROZ CON TOMATE Sin gluten		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
				FRUTA, PAN		MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo		DANACOL, PAN	
						FRUTA, PAN SIN GLUTEN			
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
31									
PASTA CON TOMATE									
LOMO DE CERDO Con tomate									
FRUTA, PAN									
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



3		4		5		6		7								
FESTIVO		FESTIVO		JUDÍAS VERDES Con ajito	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FRUTA, PAN	TALLARINES CON VERDURAS	BACALAO Con tomate	FRUTA, PAN	KCAL						
								CREMA DE VERDURAS	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	YOGUR DE SABORES, PAN	HIDRATOS DE CARBONO					
											PROTEÍNAS					
											LÍPIDOS					
10		11		12		13		14								
ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	FRUTA, PAN	LENTEJAS GUIADAS Con patatas y verduras	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CON TOMATE	FILETE DE TERNERA Con ensalada de la huerta	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	CREMA DE CALABACÍN	FILETE DE POLLO Con patatas	FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	NATILLAS, PAN	KCAL	
															HIDRATOS DE CARBONO	
															PROTEÍNAS	
															LÍPIDOS	
17		18		19		20		21								
MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	FILETE DE MERLUZA En salsa	FRUTA, PAN	JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	FRUTA, PAN	MENÚ DEL ALUMNO		ARROZ TRES DELICIAS (con huevo y zanahoria)	POLLO AL CURRY	FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL		
						CREMA DE CALABAZA								HIDRATOS DE CARBONO		
						HAMBURGUESA DE TERNERA Con queso								PROTEÍNAS		
						HELADO, PAN								LÍPIDOS		
24		25		26		27		28								
FESTIVO		FESTIVO		CREMA DE ZANAHORIA	JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera	FRUTA, PAN	DÍA SIN GLUTEN		ARROZ CON TOMATE Sin gluten	MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	FRUTA, PAN SIN GLUTEN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL	
															HIDRATOS DE CARBONO	
															PROTEÍNAS	
															LÍPIDOS	
31																
ENSALADILLA RUSA	FILETE DE TERNERA Con tomate	FRUTA, PAN													KCAL	
															HIDRATOS DE CARBONO	
															PROTEÍNAS	
															LÍPIDOS	



3		4		5		6		7			
FESTIVO		FESTIVO		JUDÍAS VERDES Con jamón TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN		TALLARINES CON VERDURAS FILETE DE POLLO Con tomate FRUTA, PAN		CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera YOGUR DE SABORES, PAN		KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS	
10		11		12		13		14			
ARROZ CON VERDURAS Y salsa española FILETE DE TERNERA A la plancha FRUTA, PAN		LENTEJAS GUIADAS Con chorizo HUEVOS REVUELTOS Con pavo FRUTA, PAN		ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon) CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO Con patatas FRUTA, PAN		SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) NATILLAS, PAN		KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS	
17		18		19		20		21			
MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera) CINTA DE LOMO A la plancha FRUTA, PAN		JUDÍAS BLANCAS Con chorizo TORTILLA FRANCESA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN		MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE TERNERA Con queso y beicon HELADO, PAN		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria) POLLO AL CURRY FRUTA, PAN		LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras FILETE DE TERNERA Con ensalada de la huerta YOGUR DE SABORES, PAN		KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS	
24		25		26		27		28			
FESTIVO		FESTIVO		CREMA DE ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera FRUTA, PAN		DÍA SIN GLUTEN ARROZ CON TOMATE Sin gluten FILETE DE TERNERA Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN SIN GLUTEN		SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) YOGUR DE SABORES, PAN		KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS LÍPIDOS	
31											
ENSALADILLA RUSA MAGRO DE CERDO Con tomate FRUTA, PAN										KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEÍNAS	



3		4		5		6		7	
FESTIVO		FESTIVO		ACELGAS Con jamón	TALLARINES CON VERDURAS	CREMA DE VERDURAS	KCAL		
				TORTILLA DE PATATA Con tomate	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	HIDRATOS DE CARBONO		
				FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS		
							LÍPIDOS		
10		11		12		13		14	
ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	CREMA DE VERDURAS	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE FIDEOS	KCAL				
SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO Con patatas	FILETE DE TERNERA A la plancha	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
17		18		19		20		21	
MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	BRÓCOLI REHOGADA	MENÚ DEL ALUMNO		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)	SOPA DE ESTRELLITAS	KCAL			
FILETE DE MERLUZA En salsa	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	CREMA DE CALABAZA	HAMBURGUESA DE TERNERA Con queso y beicon	POLLO AL CURRY	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	HELADO, PAN		FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
24		25		26		27		28	
FESTIVO		FESTIVO		CREMA DE ZANAHORIA	DÍA SIN GLUTEN	SOPA DE FIDEOS	KCAL		
				JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera	ARROZ CON TOMATE Sin gluten	FILETE DE TERNERA A la plancha	HIDRATOS DE CARBONO		
				FRUTA, PAN	MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS		
					FRUTA, PAN SIN GLUTEN		LÍPIDOS		
31									
ENSALADILLA RUSA						KCAL			
MAGRO DE CERDO Con tomate						HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			



3		4		5		6		7	
FESTIVO		FESTIVO		JUDÍAS VERDES Con jamón	TALLARINES CON VERDURAS (sin gluten)	CREMA DE VERDURAS		KCAL	
				TORTILLA DE PATATA Con tomate	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		HIDRATOS DE CARBONO	
				FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
10		11		12		13		14	
ARROZ CON VERDURAS Y salsa española		LENTEJAS GUIADAS Con chorizo		ESPAGUETIS CARBONARA (sin gluten)		CREMA DE CALABACÍN		SOPA DE COCIDO (sin gluten)	
SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína		HUEVOS REVUELTOS Con pavo		CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS SIN GLUTEN, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
17		18		19		20		21	
MACARRONES BOLOÑESA (sin gluten)		JUDÍAS BLANCAS Con chorizo		MENÚ DEL ALUMNO		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)		LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	
FILETE DE MERLUZA En salsa		HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta		CREMA DE CALABAZA		POLLO EN SALSA		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		HAMBURGUESA DE TERNERA Con queso y beicon		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN	
				HELADO SIN GLUTEN, PAN				KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
24		25		26		27		28	
FESTIVO		FESTIVO		CREMA DE ZANAHORIA		DÍA SIN GLUTEN		SOPA DE COCIDO (sin gluten)	
				JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera		ARROZ CON TOMATE Sin gluten		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
				FRUTA, PAN		MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo		YOGUR DE SABORES, PAN	
						FRUTA, PAN SIN GLUTEN		KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
31									
ENSALADILLA RUSA								KCAL	
MAGRO DE CERDO Con tomate								HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



3		4		5		6		7	
FESTIVO	FESTIVO	JUDÍAS VERDES Con jamón	TALLARINES CON VERDURAS (sin huevo)	CREMA DE VERDURAS	KCAL				
		FILETE DE POLLO Con tomate	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	HIDRATOS DE CARBONO				
		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
10		11		12		13		14	
ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	ESPAGUETIS CARBONARA (sin huevo)	CREMA DE CALABACÍN	SOPA DE COCIDO (sin huevo)	KCAL				
SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	FILETE DE TERNERA A la plancha	CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO Con patatas	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
17		18		19		20		21	
MACARRONES BOLOÑESA (sin huevo)	JUDÍAS BLANCAS Con chorizo	MENÚ DEL ALUMNO		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón y zanahoria)	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	KCAL			
FILETE DE MERLUZA En salsa	LOMO DE SAJONIA Con ensalada de la huerta	CREMA DE CALABAZA		POLLO EN SALSA	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO			
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	HAMBURGUESA DE TERNERA Con queso y beicon		FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS			
		HELADO, PAN				LÍPIDOS			
24		25		26		27		28	
FESTIVO	FESTIVO	CREMA DE ZANAHORIA	DÍA SIN GLUTEN		SOPA DE COCIDO (sin huevo)	KCAL			
		JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera	ARROZ CON TOMATE Sin gluten		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	HIDRATOS DE CARBONO			
		FRUTA, PAN	MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo		YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS			
			FRUTA, PAN SIN GLUTEN			LÍPIDOS			
31									
PASTA CON TOMATE (sin huevo)					KCAL				
MAGRO DE CERDO Con tomate					HIDRATOS DE CARBONO				
FRUTA, PAN					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				



3		4		5		6		7									
FESTIVO		FESTIVO		JUDÍAS VERDES Con jamón	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FRUTA, PAN	TALLARINES CON VERDURAS	BACALAO Con tomate	FRUTA, PAN	PURÉ DE VERDURAS	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	YOGUR SIN LACTOSA, PAN	KCAL				
												HIDRATOS DE CARBONO					
												PROTEÍNAS					
												LÍPIDOS					
10		11		12		13		14									
ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	FRUTA, PAN	LENTEJAS GUIADAS Con patatas y verduras	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CON TOMATE	CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	PURÉ DE CALABACÍN	FILETE DE POLLO Con patatas	FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	NATILLAS DE SOJA, PAN	KCAL		
														HIDRATOS DE CARBONO			
														PROTEÍNAS			
														LÍPIDOS			
17		18		19		20		21									
MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	FILETE DE MERLUZA En salsa	FRUTA, PAN	JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	FRUTA, PAN	MENÚ DEL ALUMNO	PURÉ DE CALABAZA	HAMBURGUESA DE TERNERA Con beicon	HELADO DE HIELO, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)	POLLO EN SALSA	FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	YOGUR DE SOJA, PAN	KCAL	
																HIDRATOS DE CARBONO	
																PROTEÍNAS	
																LÍPIDOS	
24		25		26		27		28									
FESTIVO		FESTIVO		PURÉ DE ZANAHORIA	JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera	FRUTA, PAN	DÍA SIN GLUTEN	ARROZ CON TOMATE Sin gluten	MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	FRUTA, PAN SIN GLUTEN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	YOGUR DE SOJA, PAN	KCAL			
														HIDRATOS DE CARBONO			
														PROTEÍNAS			
														LÍPIDOS			
31																	
ENSALADILLA RUSA	MAGRO DE CERDO Con tomate	FRUTA, PAN												KCAL			
														HIDRATOS DE CARBONO			
														PROTEÍNAS			
														LÍPIDOS			



3		4		5		6		7	
FESTIVO		FESTIVO		JUDÍAS VERDES Con jamón	TALLARINES CON VERDURAS	PURÉ DE VERDURAS		KCAL	
				TORTILLA DE PATATA Con tomate	BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		HIDRATOS DE CARBONO	
				FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR SIN LACTOSA, PAN		PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
10		11		12		13		14	
ARROZ CON VERDURAS Y salsa española		LENTEJAS GUIADAS Con patatas y verduras		ESPAGUETIS CON TOMATE		PURÉ DE CALABACÍN		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína		HUEVOS REVUELTOS Con pavo		CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta		FILETE DE POLLO Con patatas		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FRUTA, PAN		NATILLAS SIN LACTOSA, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
17		18		19		20		21	
MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)		JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras		MENÚ DEL ALUMNO		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)		LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	
FILETE DE MERLUZA En salsa		HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta		PURÉ DE CALABAZA		POLLO EN SALSA		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		HAMBURGUESA DE TERNERA Con beicon		FRUTA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN	
				HELADO DE HIELO, PAN					
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
24		25		26		27		28	
FESTIVO		FESTIVO		PURÉ DE ZANAHORIA		DÍA SIN GLUTEN		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
				JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera		ARROZ CON TOMATE Sin gluten		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
				FRUTA, PAN		MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo		YOGUR SIN LACTOSA, PAN	
						FRUTA, PAN SIN GLUTEN			
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
31									
ENSALADILLA RUSA								KCAL	
MAGRO DE CERDO Con tomate								HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	



3		4		5		6		7								
FESTIVO		FESTIVO		JUDÍAS VERDES Con jamón	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FRUTA, PAN	TALLARINES CON VERDURAS	BACALAO Con tomate	FRUTA, PAN	KCAL						
								CREMA DE VERDURAS	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	YOGUR DE SABORES, PAN	HIDRATOS DE CARBONO					
											PROTEÍNAS					
											LÍPIDOS					
10		11		12		13		14								
ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína	FRUTA, PAN	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	CREMA DE CALABACÍN	FILETE DE POLLO Con patatas	FRUTA, PAN	KCAL				
												HIDRATOS DE CARBONO				
												PROTEÍNAS				
												LÍPIDOS				
17		18		19		20		21								
MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	FILETE DE MERLUZA En salsa	FRUTA, PAN	JUDÍAS BLANCAS Con chorizo	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	FRUTA, PAN	MENÚ DEL ALUMNO		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)	POLLO AL CURRY	FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL		
						CREMA DE CALABAZA								HIDRATOS DE CARBONO		
						HAMBURGUESA DE TERNERA Con queso y beicon								PROTEÍNAS		
						HELADO DE FRESA, PAN								LÍPIDOS		
24		25		26		27		28								
FESTIVO		FESTIVO		CREMA DE ZANAHORIA	JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera	FRUTA, PAN	DÍA SIN GLUTEN		ARROZ CON TOMATE Sin gluten	MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	FRUTA, PAN SIN GLUTEN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL	
															HIDRATOS DE CARBONO	
															PROTEÍNAS	
															LÍPIDOS	
31														KCAL		
ENSALADILLA RUSA	MAGRO DE CERDO Con tomate	FRUTA, PAN												HIDRATOS DE CARBONO		
														PROTEÍNAS		
														LÍPIDOS		



3		4		5		6		7									
FESTIVO		FESTIVO		JUDÍAS VERDES Con jamón	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FRUTA, PAN	TALLARINES CON VERDURAS	BACALAO Con tomate	FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL				
												HIDRATOS DE CARBONO					
												PROTEÍNAS					
												LÍPIDOS					
10		11		12		13		14									
ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	SUPREMA DE MERLUZA A la bilbaína (sin marisco) FRUTA, PAN	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	CINTA DE LOMO ADOBADA Con ensalada de la huerta	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	CREMA DE CALABACÍN	FILETE DE POLLO Con patatas	FRUTA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	NATILLAS, PAN	KCAL			
														HIDRATOS DE CARBONO			
														PROTEÍNAS			
														LÍPIDOS			
17		18		19		20		21									
MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	FILETE DE MERLUZA En salsa (sin marisco) FRUTA, PAN	JUDÍAS BLANCAS Con chorizo	HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta	FRUTA, PAN	MENÚ DEL ALUMNO		CREMA DE CALABAZA	HAMBURGUESA DE TERNERA Con queso y beicon	HELADO, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)	POLLO AL CURRY	FRUTA, PAN	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL	
																HIDRATOS DE CARBONO	
																PROTEÍNAS	
																LÍPIDOS	
24		25		26		27		28									
FESTIVO		FESTIVO		CREMA DE ZANAHORIA	JAMONCITOS DE POLLO A la jardinera	FRUTA, PAN	DÍA SIN GLUTEN		ARROZ CON TOMATE Sin gluten	MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	FRUTA, PAN SIN GLUTEN	SOPA DE COCIDO (con fideos)	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL		
																HIDRATOS DE CARBONO	
																PROTEÍNAS	
																LÍPIDOS	
31																KCAL	
ENSALADILLA RUSA																HIDRATOS DE CARBONO	
MAGRO DE CERDO Con tomate																PROTEÍNAS	
FRUTA, PAN																LÍPIDOS	

RECOMENDACIONES CENAS

Miércoles 5. Pescado azul con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 6. Salchichas de pollo con tomate aliñado, fruta y lácteo.

Viernes 7. Filete de salmón con espárragos, fruta y lácteo.

Lunes 10. Hamburguesa mixta con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 11. Crema de verduras, fruta y lácteo.

Miércoles 12. Merluza en salsa verde, fruta y lácteo.

Jueves 13. Huevos rellenos con jamón york, fruta y lácteo.

Viernes 14. Pizza de beicon y queso, fruta y lácteo.

Lunes 17. Chuleta de sajonia con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 18. Guisantes salteados con queso fresco, fruta y lácteo.

Miércoles 19. Filete de lenguado rebozado con ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 20. Caballa al horno con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Viernes 21. Libritos de jamón y queso, fruta y lácteo.

Miércoles 26. Huevos fritos con pisto, fruta y lácteo.

Jueves 27. Salchichas frescas en salsa, fruta y lácteo.

Viernes 28. Coca de verduras, fruta y lácteo.

Lunes 31. Calamares a la andaluza con ensalada, fruta y lácteo.

