



		1		2			
				FESTIVO		FESTIVO	
						KCAL	
						HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEÍNAS	
						LÍPIDOS	
5		6		7		8	
NO LECTIVO		JUDÍAS VERDES Con pavo	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	TALLARINES CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	KCAL	827
		TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas	CONTRAMUSLOS DE POLLO Con pisto	HIDRATOS DE CARBONO	70
		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	28
						LÍPIDOS	34
12		13		14		15	
ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)		SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE VERDURAS	FIDEUA Con verduras y pollo	JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras	KCAL	890
BACALAO Con tomate		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	FILETE DE LENGUADINA Con Ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con salchichas	HIDRATOS DE CARBONO	81
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	36
						LÍPIDOS	32
19		20		21		22	
ARROZ CON TOMATE		LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACÍN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	KCAL	905
MERLUZA AL HORNO Con salteado de verduras		CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta	MAGRO DE CERDO Con tomate	FILETE DE POLLO Con champiñón	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO	83
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	31
						LÍPIDOS	34
26		27		28		29	
GUISANTES CON JAMÓN		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	MENÚ DEL ALUMNO		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
LOMO DE SAJONIA Con tomate		HUEVOS REVUELTOS Con pavo	SUPREMA DE MERLUZA En salsa verde	CREMA DE ZANAHORIA		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		FRUTA, PAN	
				HELADO, PAN			
						KCAL	833
						HIDRATOS DE CARBONO	82
						PROTEÍNAS	28
						LÍPIDOS	32

Menú certificado por Safety Food Systems- Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú



1					2				
					FESTIVO				
					FESTIVO				
5		6		7		8		9	
ARROZ CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Con pavo		LENTEJAS GUIADAS Con verduras		CODITOS CON TOMATE		CREMA DE CALABAZA	
FILETE DE LENGUADINA Con Ensalada de la huerta		TORTILLA DE PATATA Con tomate		FILETE DE MERLUZA En salsa		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas		CONTRAMUSLOS DE POLLO Con pisto	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN	
12		13		14		15		16	
ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)		SOPA DE COCIDO (con fideos)		CREMA DE VERDURAS		FIDEUA Con verduras y pollo		JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras	
BACALAO Con tomate		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		FILETE DE LENGUADINA Con Ensalada de la huerta		HUEVOS REVUELTOS Con salchichas	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN	
19		20		21		22		23	
ARROZ CON TOMATE		LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras		SOPA DE ESTRELLITAS		CREMA DE CALABACÍN		TIBURONES CON TOMATE	
MERLUZA AL HORNO Con salteado de verduras		CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta		MAGRO DE CERDO Con tomate		FILETE DE POLLO Con champiñón		TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN	
26		27		28		29		30	
GUISANTES CON JAMÓN		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)		ARROZ CON VERDURAS Y salsa española		MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE ZANAHORIA		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
LOMO DE SAJONIA Con tomate		HUEVOS REVUELTOS Con pavo		SUPREMA DE MERLUZA En salsa		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN	



1		2			
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
5		6		7	
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
12		13		14	
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
19		20		21	
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
26		27		28	
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
29		30			
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS

FESTIVO
FESTIVO
NO LECTIVO
MENÚ DEL ALUMNO



1		2			
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
5		6		7	
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)	KCAL
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
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)	KCAL
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
19		20		21	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERO	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)	KCAL
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
26		27		28	
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)	KCAL
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
29		30			



1		2		KCAL	
FESTIVO		FESTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
FESTIVO		FESTIVO		PROTEÍNAS	
FESTIVO		FESTIVO		LÍPIDOS	
5		6		7	
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES Con pavo	LENTEJAS GUIADAS Con verduras	TALLARINES CON VERDURAS	CREMA DE CALABAZA	KCAL
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa	FILETE DE TERNERA Con patatas	CONTRAMUSLOS DE POLLO con pisto	HIDRATOS DE CARBONO
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
12		13		14	
ARROZ TRES DELICIAS (con huevo y zanahoria)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE VERDURAS	FIDEUA Con verduras y pollo	JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras	KCAL
BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	FILETE DE LENGUADINA Con Ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
19		20		21	
ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	SOPA DE ESTRELLITAS	CREMA DE CALABACÍN	ESPAGUETIS CON TOMATE	KCAL
MERLUZA AL HORNO Con salteado de verduras	CROQUETAS DE BACALAO Con ensalada de la huerta	FILETE DE TERNERA Con tomate	FILETE DE POLLO Con champiñón	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
26		27		28	
GUISANTES CON PAVO	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	MENÚ DEL ALUMNO	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL
FILETE DE TERNERA Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	SUPREMA DE MERLUZA En salsa verde	CREMA DE ZANAHORIA	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
			HELADO, PAN		LÍPIDOS
29		30			



		1		2					
		FESTIVO		FESTIVO					
						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
5		6		7		8		9	
NO LECTIVO		JUDÍAS VERDES Con pavo TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN		LENTEJAS GUIADAS Con chorizo FILETE DE TERNERA En salsa FRUTA, PAN		TALLARINES CON VERDURAS CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas FRUTA, PAN		CREMA DE CALABAZA CONTRAMUSLOS DE POLLO con pisto YOGUR DE SABORES, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
12		13		14		15		16	
ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria) LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN		SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN		CREMA DE VERDURAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FIDEUA Con verduras y pollo FILETE DE POLLO Con Ensalada de la huerta FRUTA, PAN		JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras HUEVOS REVUELTOS Con salchichas YOGUR DE SABORES, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
19		20		21		22		23	
ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA Con salteado de verduras FRUTA, PAN		LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN		SOPA DE ESTRELLITAS MAGRO DE CERDO Con tomate FRUTA, PAN		CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO Con champiñón FRUTA, PAN		ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon) TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta YOGUR DE SABORES, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	
								LÍPIDOS	
26		27		28		29		30	
GUISANTES CON JAMÓN LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera) HUEVOS REVUELTOS Con pavo FRUTA, PAN		ARROZ CON VERDURAS Y salsa española FILETE DE TERNERA Con tomate FRUTA, PAN		MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE ZANAHORIA FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa HELADO, PAN		SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata) FRUTA, PAN	
								KCAL	
								HIDRATOS DE CARBONO	
								PROTEÍNAS	



1		2			
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
5		6		7	
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
12		13		14	
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
19		20		21	
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
26		27		28	
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
29		30			
					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS



1		2			
					KCAL
				FESTIVO	FESTIVO
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
5		6		7	
					KCAL
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES Con pavo	LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	TALLARINES CON VERDURAS (sin huevo)	CREMA DE CALABAZA	HIDRATOS DE CARBONO
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas	CONTRAMUSLOS DE POLLO con pisto	PROTEÍNAS
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	LÍPIDOS
12		13		14	
					KCAL
ARROZ TRES DELICIAS (con jamón y zanahoria)	SOPA DE COCIDO (sin huevo)	CREMA DE VERDURAS	FIDEUA Con verduras y pollo (sin huevo)	JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras	HIDRATOS DE CARBONO
BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	FILETE DE LENGUADINA Con Ensalada de la huerta	FILETE DE POLLO En salsa	PROTEÍNAS
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	LÍPIDOS
19		20		21	
					KCAL
ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	SOPA DE ESTRELLITAS (sin huevo)	CREMA DE CALABACÍN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon) (sin huevo)	HIDRATOS DE CARBONO
MERLUZA AL HORNO Con salteado de verduras	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin huevo)	MAGRO DE CERDO Con tomate	FILETE DE POLLO Con champiñón	FILETE DE TERNERA Con ensalada de la huerta	PROTEÍNAS
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	LÍPIDOS
26		27		28	
					KCAL
GUISANTES CON JAMÓN	MACARRONES BOLONESA (con carne de ternera) (sin huevo)	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	MENÚ DEL ALUMNO	SOPA DE COCIDO (sin huevo)	HIDRATOS DE CARBONO
LOMO DE SAJONIA Con tomate	FILETE DE TERNERA Con ensalada de la huerta	SUPREMA DE MERLUZA En salsa	CREMA DE ZANAHORIA	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	PROTEÍNAS
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO (sin huevo)	FRUTA, PAN	LÍPIDOS
			HELADO, PAN		



1		2		KCAL	
FESTIVO		FESTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
FESTIVO		FESTIVO		PROTEÍNAS	
FESTIVO		FESTIVO		LÍPIDOS	
5		6		9	
NO LECTIVO	JUDÍAS VERDES Con pavo	LENTEJAS GUIADAS Con verduras	TALLARINES CON VERDURAS	PURÉ DE CALABAZA	KCAL
	TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE MERLUZA En salsa	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas	CONTRAMUSLOS DE POLLO con pisto	HIDRATOS DE CARBONO
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
12		13		16	
ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	PURÉ DE VERDURAS	FIDEUA Con verduras y pollo	JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras	KCAL
BACALAO Con tomate	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	FILETE DE LENGUADINA Con Ensalada de la huerta	HUEVOS REVUELTOS Con salchichas (sin leche)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
19		20		23	
ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	SOPA DE ESTRELLITAS	PURÉ DE CALABACÍN	ESPAGUETIS CON TOMATE	KCAL
MERLUZA AL HORNO Con salteado de verduras	CROQUETAS DE JAMÓN (sin leche)	MAGRO DE CERDO Con tomate	FILETE DE POLLO Con champiñón	TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
26		27		30	
GUISANTES CON JAMÓN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	ARROZ CON VERDURAS Y salsa española	MENÚ DEL ALUMNO PURÉ DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL
LOMO DE SAJONIA Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	SUPREMA DE MERLUZA En salsa	FINGER DE POLLO (sin leche)	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	HELADO DE HIELO, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS

RECOMENDACIONES CENAS

Martes 6. Alitas de pollo al horno con zanahoria, fruta y lácteo.

Miércoles 7. Hamburguesa de espinacas con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 8. Tortilla de atún con tomate aliñado, fruta y lácteo.

Viernes 9. Sepia a la plancha con espárragos, fruta y lácteo.

Lunes 12. Tortilla de queso con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 13. Salteado mediterráneo con salchichas frescas, fruta y lácteo.

Miércoles 14. Salmón al horno con verduras, fruta y lácteo.

Jueves 15. Brócoli con pavo, fruta y lácteo.

Viernes 16. Pizza de verduras y jamón, fruta y lácteo.

Lunes 19. Tortilla de patata con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 20. Crema de verduras con queso fresco, fruta y lácteo.

Miércoles 21. Filete de lenguado rebozado con ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 22. Caballa al horno con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Viernes 23. Espinacas con gambas, fruta y lácteo.

Lunes 26. Lubina al horno con patatas, fruta y lácteo.

Martes 27. Filete de pollo a la plancha, macedonia de fruta y lácteo.

Miércoles 28. Croquetas caseras, fruta y lácteo.

Jueves 29. Revuelto de gambas con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 30. Verduras salteadas con tomate, fruta y lácteo.

