

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)
Fruta / pan / agua
Kcal: 574,05; Prot: 27,72; Lip: 12,86; HC: 80,24

3

Crema de calabacín (calabacín, patata)
Cordón bleu
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / Pan / Agua
Kcal: 567,81; Prot: 16,25; Lip: 25,82; HC: 65,45

4

Lentejas estofadas al curry
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua
Kcal: 553,29; Prot: 32,61; Lip: 14,54; HC: 73,48

5

Macarrones a la siciliana
Albóndigas de merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua
Kcal: 586,16; Prot: 25,4; Lip: 18,57; HC: 76,85

8

Lentejas caseras con arroz (lentejas, arroz)
Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria
Fruta / pan / agua
Kcal: 498,23; Prot: 26,14; Lip: 8,19; HC: 67,93

9

Menestra de verduras con bacon
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt natural / pan / agua
Kcal: 713,44; Prot: 47,62; Lip: 31,77; HC: 56,92

10

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)
Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla) con arroz integral
Fruta / pan / agua
Kcal: 632,7; Prot: 27,12; Lip: 28,02; HC: 65,79

11

Espirales salteados con pollo y verduras wok
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua
Kcal: 735,8; Prot: 36,7; Lip: 23,67; HC: 91,83

12

Garbanzos estofados con verduras
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua
Kcal: 587,01; Prot: 20,6; Lip: 16; HC: 82,1

15

Hervido valenciano
Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y salteado de verduras
Yogurt natural / pan / agua
Kcal: 512,62; Prot: 25,53; Lip: 14,13; HC: 57,83

16

Arroz con pisto (cebolla, berenjena, calabacín, pimiento)
Albóndigas de merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua
Kcal: 585,44; Prot: 22,73; Lip: 17,26; HC: 83,43

17

Sopa de cocido con fideos
Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)
Fruta / pan / agua
Kcal: 627,95; Prot: 32,58; Lip: 15,5; HC: 83,97

18

Crema de verduras
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua
Kcal: 500,28; Prot: 12,33; Lip: 14,52; HC: 67,6

19

Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)
Merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago
Fruta / pan / agua
Kcal: 510,73; Prot: 29,26; Lip: 8,56; HC: 70,15

22

Macarrones marinara
Abadejo a la marinera con guisantes salteados
Fruta / pan / agua
Kcal: 517,54; Prot: 26,92; Lip: 9,19; HC: 78,77

23

Garbanzos estofados con verduras
Jamoncitos de pollo asados
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua
Kcal: 736,06; Prot: 49,11; Lip: 27,27; HC: 67,85

24

Judías verdes al ajoarriero
Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 643,14; Prot: 36,27; Lip: 18,4; HC: 79,66

25

Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla,
Salmón al horno
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua
Kcal: 780,67; Prot: 31,5; Lip: 23,36; HC: 108,14

26

Lentejas a la hortelana
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural / Pan / Agua
Kcal: 503,31; Prot: 27,31; Lip: 13,76; HC: 67,19

29

Arroz a la napolitana
Estofado de ternera con verduritas
Fruta / Pan / Agua
Kcal: 773,66; Prot: 26,98; Lip: 29,79; HC: 98,01

30

Alubias blancas con verduras
Albóndigas de merluza a la mediterránea
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / Pan / Agua
Kcal: 557,94; Prot: 28,62; Lip: 16,83; HC: 64,58

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Hervido valenciano
Filete de merluza empanado
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

3

Alubias blancas con verduras
Burguer meat (albóndigas) mixtas en salsa de tomate y patata al horno
Natillas sin azucar / Pan / Agua

4

Coliflor a la gallega
Caballa en salsa de tomate con arroz integral
Fruta / pan / agua

5

Crema de calabaza
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

8

Brócoli rehogado al ajillo
Escalope de pollo empanado con patata vapor
Fruta / pan / agua

9

Fabada asturiana
Cinta de lomo fresca adobada al horno
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt / pan / agua

10

Crema de calabaza
Pisto de verduras con huevo
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

11

Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón
Lentejas estofadas al curry
Fruta / pan / agua

12

Coliflor a la polaca
Filete de abadejo al horno
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua

15

Macarrones a la siciliana
Gallo San Pedro al horno con zanahoria
Natillas sin azúcar/ pan / agua

16

Crema de calabacín (calabacín, patata)
Tortilla francesa con jamón
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

17

Guisantes salteados con cebolla y ajo
Abadejo a la riojana con calabaza salteada
Fruta / pan / agua

18

Lentejas a la castellana
Muslo de pollo a la cazadora con arroz integral
Fruta / pan / agua

19

Espinacas a la crema
Tortilla de pimientos
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago
Fruta / pan / agua

22

Guisantes salteados con cebolla y ajo
Caldereta de cerdo a la jardinera
Fruta / pan / agua

23

Coliflor al ajoarriero
Pisto de verduras con huevo
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

24

Alubias pintas estofadas
Guiso de pavo estofado
Fruta / Pan / Agua

25

Sopa de verduras
Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)
Fruta / pan / agua

26

Crema de verduras
Atún encebollado
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogur natural sin azúcar / pan / Agua

29

Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón
Abadejo a la marinera con guisantes salteados
Fruta / Pan / Agua

30

Crema de zanahorias
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Natillas sin azucar / Pan / Agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D
Garbanzos estofados con verduras y ternera - D
Fruta / pan / agua

3

Crema de calabacín - D
Filete de pavo al horno - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
yogurt de soja / pan / agua

4

Lentejas estofadas al curry - D
Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

5

Macarrones a la siciliana - D
Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

8

Lentejas caseras con arroz - D
Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D
Fruta / pan / agua

9

Menestra de verduras con bacon - D
Jamonicitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
yogurt de soja / pan / agua

10

Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D
Tortilla de espinacas - D
Fruta / pan / agua

11

Espirales salteados con pollo y verduras wok - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

12

Garbanzos estofados con verduras - D
Tortilla de patatas - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua

15

Hervido valenciano - D
Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y pimiento - D
yogurt de soja / pan / agua

16

Arroz con pisto - D
Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

17

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D
Garbanzos estofados con verduras y ternera - D
Fruta / pan / agua

18

Crema de verduras - D
Tortilla de calabacín - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

19

Alubias blancas estofadas - D
Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago
Fruta / pan / agua

22

Macarrones marinara - D
Abadejo a la marinera con guisantes salteados - D
Fruta / pan / agua

23

Garbanzos estofados con verduras - D
Jamonicitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

24

Judías verdes al ajoarriero - D
Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral - D
Fruta / pan / agua

25

Arroz con verduras - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

26

Lentejas a la hortelana - D
Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
yogurt de soja / pan / agua

29

Arroz a la napolitana - D
Estofado de ternera con verduras - D
Fruta / pan / agua

30

Alubias blancas con verduras - D
Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
yogurt de soja / pan / agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D
Garbanzos estofados con verduras y ternera - D
Fruta / pan / agua

3

Crema de calabacín - D
Cordón bleu - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

4

Lentejas estofadas al curry - D
Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

5

Macarrones a la siciliana - D
Albóndigas de merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

8

Lentejas caseras con arroz - D
Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D
Fruta / pan / agua

9

Menestra de verduras salteadas - D
Jamonicos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt natural / pan / agua

10

Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D
Goulash de ternera con arroz integral - D
Fruta / pan / agua

11

Espirales salteados con pollo y verduras wok - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

12

Garbanzos estofados con verduras - D
Tortilla de patatas - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua

15

Hervido valenciano - D
Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y salteado de verduras - D
Yogurt natural / pan / agua

16

Arroz con pisto - D
Albóndigas de merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

17

Sopa de ave con fideos (caldo sin alérgenos) - D
Garbanzos estofados con verduras y ternera - D
Fruta / pan / agua

18

Crema de verduras - D
Tortilla de calabacín - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

19

Alubias blancas estofadas - D
Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago
Fruta / pan / agua

22

Macarrones marinara - D
Abadejo a la marinera con guisantes salteados - D
Fruta / pan / agua

23

Garbanzos estofados con verduras - D
Jamonicos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

24

Judías verdes al ajoarriero - D
Guiso de pavo estofado con patatas - D
Fruta / pan / agua

25

Arroz con verduras - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

26

Lentejas a la hortelana - D
Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural / pan / agua

29

Arroz a la napolitana - D
Estofado de ternera con verduritas - D
Fruta / pan / agua

30

Alubias blancas con verduras - D
Albóndigas de merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D

Cocido completo - D

Fruta / pan / agua

3

Crema de calabacín - D

Filete de pavo al horno - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

4

Lentejas estofadas al curry - D

Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

5

Macarrones a la siciliana - D

Albóndigas de merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

8

Lentejas caseras con arroz - D
Gallo San Pedro a la roteña con zanahoria - D
Fruta / pan / agua

9

Menestra de verduras con bacon - D
Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogurt natural / pan / agua

10

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) - D
Goulash de ternera con arroz integral - D
Fruta / pan / agua

11

Espirales salteados con pollo y verduras wok - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

12

Garbanzos estofados con verduras - D
Tortilla de patatas - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua

15

Hervido valenciano - D
Hamburguesa de pollo con salsa de cebolla y pimiento - D
Yogurt natural / pan / agua

16

Arroz con pisto - D
Albóndigas de merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

17

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D
Cocido completo - D
Fruta / pan / agua

18

Crema de verduras - D (sin sal añadida)
Tortilla de calabacín - D (sin sal añadida)
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

19

Alubias blancas estofadas - D
Merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago
Fruta / pan / agua

22

Macarrones marinara - D
Abadejo a la marinera con guisantes salteados - D
Fruta / pan / agua

23

Garbanzos estofados con verduras - D
Jamoncitos de pollo asados - D
Ensalada de lechuga, atún y aceitunas
Fruta / pan / agua

24

Judías verdes al ajoarriero - D
Magro de cerdo en salsa de tomate con arroz integral - D
Fruta / pan / agua

25

Arroz a la milanesa - D
Salmón al horno - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

26

Lentejas a la hortelana - D
Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Yogurt natural / pan / agua

29

Arroz a la napolitana - D
Estofado de ternera con verduras - D
Fruta / pan / agua

30

Alubias blancas con verduras - D
Albóndigas de merluza a la mediterránea - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Yogurt natural / pan / agua

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

2

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D
Garbanzos estofados con verduras - D
Fruta / pan / agua

3

Crema de calabacín - D
Alubias blancas con verduras - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
yogurt natural / pan / agua

4

Lentejas estofadas al curry - D
Coliflor a la gallega - D
Ensalada de lechuga, aceitunas y cebolla
Fruta / pan / agua

5

Macarrones a la siciliana - D
Crema de calabaza
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta / pan / agua

8

Brócoli rehogado al ajillo - D
Crema de calabacín - D
Fruta + yogurt natural / pan / agua

9

Acelgas con patatas - D
Tx patata, puerro y zanahoria
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
yogurt natural / pan / agua

10

Sopa vegetal con fideos (caldo sin alérgenos) - D
Garbanzos estofados con verduras - D
Fruta / pan / agua

11

Espirales con salsa de tomate - D
Lentejas estofadas al curry - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárragos
Fruta / pan / agua

12

Garbanzos estofados con verduras - D
Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta / pan / agua

15

Hervido valenciano - D
Macarrones a la siciliana - D
yogurt natural / pan / agua

16

Arroz con pisto - D
Crema de calabacín - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla
Fruta / pan / agua

17

Sopa de cocido con fideos (caldo sin alérgenos) - D
Garbanzos estofados con verduras - D
Fruta / pan / agua

18

Crema de verduras - D
Tortilla francesa - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

19

Alubias blancas estofadas - D
Macarrones en blanco con aceite y orégano - D
Ensalada de lechuga, zanahoria y espárrago
Fruta / pan / agua

22

Macarrones marinara - D
Tx patata, zanahoria y calabacín
Fruta / pan / agua

23

Coliflor al ajoarriero - D
Garbanzos estofados con verduras - D
Fruta / pan / agua

24

Judías verdes al ajoarriero - D
Alubias pintas estofadas - D
Fruta / pan / agua

25

Tx patata, zanahoria y puerro
Arroz con verduras - D
Ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta / pan / agua

26

Crema de verduras - D
Tortilla francesa - D
Yogurt natural / pan / agua

29

Arroz a la napolitana - D
Acelgas salteadas con cebolla, ajo y pimentón - D
Fruta + yogurt natural / pan / agua

30

Alubias blancas con verduras - D
Crema de zanahoria - D
Ensalada de lechuga, maíz y soja
Fruta + yogurt natural / pan / agua