

MENÚ GENERAL



1	2	3	4	5		
ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)	SOPA DE ESTRELLITAS	ALUBIAS BLANCAS Con chorizo	CREMA DE CALABACÍN	TALLARINES NAPOLITANA Con queso	KCAL	899
BACALAO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	FILETE DE POLLO Con pisto	LOMO DE MERLUZA En salsa	HIDRATOS DE CARBONO	86
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	39
					LÍPIDOS	40
8	9	10	11	12		
JUDÍAS VERDES Con pavo	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	KCAL	896
TORTILLA DE PATATA Con tomate	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas	SAN JACOBO Con jamón y queso	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO	91
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS	38
					LÍPIDOS	41
15	16	17	18	19		
GUISANTES Con jamón	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras	MENÚ DEL ALUMNO		KCAL	867
LOMO DE SAJONIA Con tomate	FILETE DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo	HUEVOS REVUELTOS Con jamón york	CREMA DE CALABAZA	NO LECTIVO	HIDRATOS DE CARBONO	72
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		PROTEÍNAS	33
			NATILLAS, PAN		LÍPIDOS	42
22	23	24	25	26		
LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE ZANAHORIA		KCAL	859
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate	FILETE DE JUREL Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas	NO LECTIVO	HIDRATOS DE CARBONO	93
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	36
					LÍPIDOS	39
29	30	31				
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO			KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	



1	2	3	4	5
<p>ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)</p> <p>BACALAO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS Con verduras</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con pavo</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>FILETE DE POLLO Con pisto</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>TIBURONES NAPOLITANA Con queso</p> <p>LOMO DE MERLUZA En salsa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
8	9	10	11	12
<p>JUDÍAS VERDES Con pavo</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>SAN JACOBO Con jamón y queso</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras</p> <p>FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
15	16	17	18	19
<p>GUISANTES Con jamón</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)</p> <p>FILETE DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con jamón york</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MENÚ DEL ALUMNO</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>NO LECTIVO</p>
22	23	24	25	26
<p>LENTEJAS GUIADAS Con chorizo</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ESPAGUETIS CARBONARA Con tomate</p> <p>FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ CON TOMATE</p> <p>MERLUZA AL HORNO Con verduras</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
29	30	31		
<p>JUDÍAS VERDES Con pavo</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>FILETE DE POLLO En salsa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS</p> <p>FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>		



1		2		3		4		5			
ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)		SOPA DE ESTRELLITAS		ALUBIAS BLANCAS Con chorizo		CREMA DE CALABACÍN		TIBURONES NAPOLITANA Con queso		KCAL	
BACALAO Con tomate		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		HUEVOS REVUELTOS Con pavo		FILETE DE POLLO Con pisto		LOMO DE MERLUZA En salsa		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
JUDÍAS VERDES Con pavo		SOPA DE COCIDO (con fideos)		CREMA DE VERDURAS		ARROZ CON TOMATE		LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras		KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas		SAN JACOBO Con jamón y queso		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
GUISANTES Con jamón		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)		JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras		MENÚ DEL ALUMNO		NO LECTIVO		KCAL	
LOMO DE SAJONIA Con tomate		FILETE DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo		HUEVOS REVUELTOS Con jamón york		CREMA DE CALABAZA				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa				PROTEÍNAS	
						NATILLAS, PAN				LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
LENTEJAS GUIADAS Con chorizo		CODITOS CARBONARA (con nata y beicon)		SOPA DE COCIDO (con fideos)		CREMA DE ZANAHORIA		NO LECTIVO		KCAL	
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30		31							
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO						KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	



1		2		3		4		5			
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	
8		9		10		11		12			
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	
15		16		17		18		19			
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		NO LECTIVO		KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN				HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
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	
29		30		31							
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)						KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN		FRUTA O YOGUR, PAN						HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	



1	2	3	4	5	
ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)	SOPA DE ESTRELLITAS	ALUBIAS BLANCAS Con chorizo	CREMA DE CALABACÍN	TALLARINES NAPOLITANA Con queso	KCAL
CINTA DE LOMO Con tomate	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera	HUEVOS REVUELTOS Con pavo	FILETE DE POLLO Con pisto	FILETE DE TERNERA A la plancha	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
8	9	10	11	12	
JUDÍAS VERDES Con pavo	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE VERDURAS	ARROZ CON TOMATE	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras	KCAL
TORTILLA DE PATATA Con tomate	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas	SAN JACOBO Con jamón y queso	FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
15	16	17	18	19	
GUISANTES Con jamón	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)	JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABAZA	NO LECTIVO	KCAL
LOMO DE SAJONIA Con tomate	FILETE DE TERNERA Con salteado mediterráneo	HUEVOS REVUELTOS Con jamón york	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa		HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	NATILLAS, PAN		PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
22	23	24	25	26	
LENTEJAS GUIADAS Con chorizo	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE ZANAHORIA	NO LECTIVO	KCAL
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate	FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta	COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)	HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas		HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
1	2	3	4	5	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO			KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS



1		2		3		4		5			
ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)		SOPA DE ESTRELLITAS		CREMA DE VERDURAS		CREMA DE CALABACÍN		TALLARINES NAPOLITANA Con queso		KCAL	
BACALAO Con tomate		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		HUEVOS REVUELTOS Con pavo		FILETE DE POLLO Con pisto		LOMO DE MERLUZA En salsa		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
ACELGAS Con pavo		SOPA DE FIDEOS		CREMA DE VERDURAS		ARROZ CON TOMATE		CODITOS Con tomate		KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate		FILETE DE POLLO A la plancha		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas		SAN JACOBO Con jamón y queso		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
ACELGAS Con jamón		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera)		ARROZ CON TOMATE		MENÚ DEL ALUMNO		NO LECTIVO		KCAL	
LOMO DE SAJONIA Con tomate		FILETE DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo		HUEVOS REVUELTOS Con jamón york		CREMA DE CALABAZA				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa				PROTEÍNAS	
						NATILLAS, PAN				LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
CREMA DE VERDURAS		ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon)		SOPA DE FIDEOS		CREMA DE ZANAHORIA		NO LECTIVO		KCAL	
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate		FILETE DE JUREL Con ensalada de la huerta		FILETE DE POLLO A la plancha		HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30		31							
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO						KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	



1		2		3		4		5			
ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, huevo y zanahoria)		SOPA DE ESTRELLITAS (sin gluten)		ALUBIAS BLANCAS Con chorizo		CREMA DE CALABACÍN		TALLARINES NAPOLITANA (sin gluten)		KCAL	
BACALAO Con tomate		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera		HUEVOS REVUELTOS Con pavo		FILETE DE POLLO Con pisto		LOMO DE MERLUZA En salsa		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA EN ALMÍBAR, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
8		9		10		11		12			
JUDÍAS VERDES Con pavo		SOPA DE COCIDO (sin gluten)		CREMA DE VERDURAS		ARROZ CON TOMATE		LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras		KCAL	
TORTILLA DE PATATA Con tomate		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas		SAN JACOBO Con jamón y queso (sin gluten) FRUTA, PAN		FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta		HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN				YOGUR DE SABORES, PAN		PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
15		16		17		18		19			
GUISANTES Con jamón		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera) (sin gluten)		JUDÍAS BLANCAS Con patatas y verduras		MENÚ DEL ALUMNO		NO LECTIVO		KCAL	
LOMO DE SAJONIA Con tomate		FILETE DE MERLUZA AL HORNO Con salteado mediterráneo		HUEVOS REVUELTOS Con jamón york		CREMA DE CALABAZA				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FINGER DE POLLO (sin gluten)				PROTEÍNAS	
						NATILLAS, PAN				LÍPIDOS	
22		23		24		25		26			
LENTEJAS GUIADAS Con chorizo		ESPAGUETIS CARBONARA (con nata y beicon) (sin gluten)		SOPA DE COCIDO (sin gluten)		CREMA DE ZANAHORIA		NO LECTIVO		KCAL	
TORTILLA DE CALABACÍN Con tomate		FILETE DE JUREL Con ensalada de la huerta		COCIDO COMPLETO (garbanzo, ternera, patata)		HAMBURGUESA DE TERNERA Con patatas				HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		FRUTA, PAN		YOGUR DE SABORES, PAN				PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	
29		30		31							
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO						KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEÍNAS	
										LÍPIDOS	

RECOMENDACIONES CENAS

Lunes 1. Puré de calabacín, salchichas a la plancha, fruta y lácteo.

Martes 2. Hamburguesa de espinacas con tomate, fruta y lácteo.

Miércoles 3. Calamares a la romana con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 4. Tortilla de atún con tomate aliñado, fruta y lácteo.

Viernes 5. Pizza de verduras, fruta y lácteo.

Lunes 8. Chuleta de Sajonia con calabacín, fruta y lácteo.

Martes 9. Salmón al horno con verduras, fruta y lácteo.

Miércoles 10. Huevos al plato con chorizo, fruta y lácteo.

Jueves 11. Brócoli con pavo, fruta y lácteo.

Viernes 12. Verduras salteadas con tomate, fruta y lácteo.

Lunes 15. Crema de verduras, fruta y lácteo.

Martes 16. Filete de pollo a la plancha con ensalada, fruta y lácteo.

Miércoles 17. Caballa al horno con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 18. Espinacas con gambas, fruta y lácteo.

Lunes 22. Gulas salteadas con calabacín, fruta y lácteo.

Martes 23. Filete de lomo con pisto, macedonia de fruta y lácteo.

Miércoles 24. Croquetas caseras, fruta y lácteo.

Jueves 25. Pescadilla al horno con verduras, fruta y lácteo.

