

LUNES 3 1er plato	MARTES 4 1er plato	MIÉRCOLES 5 1er plato	JUEVES 6 1er plato	VIERNES 7 1er plato
RIGATONI DOS SALSAS A ESCOGER (napolitana o carbonara) 1 2 3 4 5	ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y QUESO FRESCO 6 8 9 7	LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO 13 10 11 12	FESTIVO	FESTIVO
2º plato	2º plato	2º plato	2º plato	2º plato
BASTONCITOS DE POLLO REBOZADOS 14 15 16 guarnición BERENJENAS AL HORNO	ARROZ AL HORNO (arroz D.O) 20 17 18 19	"FISH AND CHIPS" 21 22 23		
postre	postre	postre	guarnición	guarnición
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGURT		
Merienda	Merienda	Merienda	postre	postre
BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE	FRUTA NATURAL Y YOGUR	BOCADILLO DE ATÚN CON OLIVAS		
<b>2ª Opción-Ensalada del día</b>				
TIRAS DE POLLO AL CURRY ENSALADA DE NARANJAS (lechuga, naranjas y pipas) KCAL:1155 GRASAS:88.5g PROTEÍNAS:37g HC:50.5g	PAELLA DE VERDURAS (pimiento rojo, pimiento verde, alcachofa, puerro y judía verde) KCAL:745.7 GRASAS:23.2g PROTEÍNAS:28.5g HC:103.4g	CROQUETAS DE BACALAO ENSALADA DE SOJA (zanahoria, brotes de soja y maíz) CON VINAGRETA DE ORÉGANO KCAL:807.3 GRASAS:24g PROTEÍNAS:57.5g HC:89g		

**Necesidades Alimentarias Especiales**

- |                     |                                     |                              |
|---------------------|-------------------------------------|------------------------------|
| 1. Pasta s/gluten   | 11. Sin chorizo                     | 21. Harina s/gluten          |
| 2. Pasta s/huevo    | 12. Arroz con chorizo               | 22. Sin huevo                |
| 3. Salsa napolitana | 13. Sin chorizo                     | 23. Pollo rebozado con chips |
| 4. Salsa napolitana | 14. Harina y pan rallado sin gluten |                              |
| 5. Sin beicon       | 15. Rebozado sin huevo y s/mayonesa |                              |
| 6. sin huevo        | 16. Sin mayonesa                    |                              |
| 7. sin atún         | 17. Caldo vegetal                   |                              |
| 8. sin queso        | 18. Sin garbanzos                   |                              |
| 9. sin queso        | 19. Sin apio ni morcilla            |                              |
| 10. Sin chorizo     | 20. Sin morcilla                    |                              |

La segunda Opción es para todos los alumnos de Secundaria  
 Todos los días se sirve ensalada como acompañamiento  
 La Merienda es para todos los Alumnos  
 Las guarniciones respetarán las alergias e intolerancias alimentarias de los alumnos  
 La fruta será de temporada

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1er plato ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO HERVIDO (arroz D.O) 1	1er plato CREMA DE CALABAZA CON QUESO 2 3	1er plato SOPA DE COCIDO (fideos ecológicos) 4 5 6 7	1er plato FIDEUÁ CON ALIOLI (opcional) con fideos ecológicos 8 9 10 11	1er plato HERVIDO VALENCIANO 12 13
2º plato CROQUETAS DE BRANDADA DE BACALAO 14 15 guarnición ENSALADA VARIADA 17 18 16	2º plato JAMONCITO POLLO CON HIERBAS AROMÁTICAS 19 guarnición PATATA ASADA	2º plato COCIDO MADRILEÑO COMPLETO (garbanzos, chorizo, ternera, pollo y morcilla) 20 21 22 guarnición	2º plato PESCADO FRESCO DE MERCADO 23 guarnición CALABACÍN A LA PLANCHA	2º plato HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA 25 24 guarnición PATATAS FRITAS
postre FRUTA DEL TIEMPO	postre FRUTA DEL TIEMPO	postre ZUMO DE NARANJA NATURAL	postre FRUTA DEL TIEMPO	postre YOGURT
Merienda BOCADILLO DE PAVO	Merienda FRUTA NATURAL Y YOGUR	Merienda BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE	Merienda BOCADILLO DE CREMA DE QUESO	Merienda PLÁTANO Y YOGURT BEBIDO
<b>2ª Opción-Ensalada del día</b>				
TORTILLA CASERA DE CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA KCAL:1002 GRASAS:132g PROTEÍNAS:21.4g HC:111.7g	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO Y ACEITUNAS KCAL:837.4 GRASAS:39.8g PROTEÍNAS:50.8g HC:94g	LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE ESCAROLA, MAÍZ Y OLIVAS NEGRAS KCAL:531.5 GRASAS:15.2g PROTEÍNAS:31.5g HC:66.3g	PESCADO FRESCO DE MERCADO ENSALADA MEZCLUM CON HUEVO DURO Y TOMATE KCAL:802.7 GRASAS:33.3g PROTEÍNAS:38.6g HC:86.3g	PAVO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA KCAL:1027 GRASAS:55.6g PROTEÍNAS:30g HC:93.7g

**Necesidades Alimentarias Especiales**

- |                         |                                |                            |
|-------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 1. Arroz con tomate     | 11. Sin apio                   | 21. Pollo cocido           |
| 2. sin queso            | 12. Sin mayonesa               | 22. Sin garbanzos          |
| 3. sin queso            | 13. Sin mayonesa               | 23. Lomo a la plancha      |
| 4. Pasta sin gluten     | 14. Croquetas s/gluten         | 24. Hamburguesa de pescado |
| 5. Pasta sin huevo      | 15. Pescado rebozado sin huevo | 25. Ternera a la plancha   |
| 6. Sopa de verduras     | 16. Croquetas de cocido        |                            |
| 7. Sin apio             | 17. Pescado rebozado           |                            |
| 8. Fideos sin gluten    | 18. Pescado rebozado           |                            |
| 9. Pasta s/huevo        | 19. Pollo a la plancha         |                            |
| 10. Fideos con verduras | 20. Pollo cocido               |                            |

La segunda Opción es para todos los alumnos de Secundaria  
 Todos los días se sirve ensalada como acompañamiento  
 La Merienda es para todos los Alumnos  
 Las guarniciones respetarán las alergias e intolerancias alimentarias de los alumnos  
 La fruta será de temporada

LUNES 17 <small>1er plato</small>	MARTES 18 <small>1er plato</small>	MIÉRCOLES 19 <small>1er plato</small>	JUEVES 20 <small>1er plato</small>	VIERNES 21 <small>1er plato</small>
CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA  	LENTEJAS ECOLÓGICO ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate)  	SOPA CASERA DE PUCHERO CON FIDEOS ECOLÓGICOS  	ARROZ A BANDA CON CALAMAR (con fumet casero)(con arroz D.O)  	ENSALADA CAPRESE  
<small>2º plato</small>	<small>2º plato</small>	<small>2º plato</small>	<small>2º plato</small>	<small>2º plato</small>
CONTRAMUSLO DE POLLO CON BEICON   <small>guarnición</small> PATATAS FRITAS	LONGANIZAS A LA PLANCHA   <small>guarnición</small> ARROZ SALTEADO	ESTOFADO DE TERNERA   <small>guarnición</small> DADOS DE PATATAS	CROQUETAS GOURMET DE COCIDO   <small>guarnición</small> CALABACÍN AL HORNO	COSTILLA DE CERDO CON SALSABARBACOA   <small>guarnición</small> PATATAS ASADAS
<small>postre</small>	<small>postre</small>	<small>postre</small>	<small>postre</small>	<small>postre</small>
NATILLAS	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	TURRONES Y NEULAS
<small>Merienda</small>	<small>Merienda</small>	<small>Merienda</small>	<small>Merienda</small>	<small>Merienda</small>
BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE	FRUTA NATURAL Y YOGUR	BOCADILLO DE ATÚN CON OLIVAS	FRUTA NATURAL Y YOGUR	BOCADILLO DE CREMA DE CHOCOLATE
<b>2ª Opción-Ensalada del día</b>				
PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE NARANJAS (lechuga, naranjas y pipas)  KCAL:1428 GRASAS:91.5g PROTEÍNAS:53.2g HC:97.3g	CROQUETAS DE JAMÓN ENSALADA DE LECHUGA, OLIVAS Y REMOLACHA  KCAL:955 GRASAS:56.6g PROTEÍNAS:20g HC:74.6g	LONGANIZAS A LA PLANCHA ENSALADA DE SOJA (zanahoria, brotes de soja y maíz)CON VINAGRETA DE ORÉGANO  KCAL:805.4 GRASAS:39.3g PROTEÍNAS:32g HC:78.5g	EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA AMERICANA DE COL  KCAL:1064 GRASAS:54.8g PROTEÍNAS:35g HC:105g	ROAST BEEF CON SALSAGRAVY ENSALADA CESAR (pollo, picatostes, queso y salsa César)  KCAL:1095 GRASAS:75g PROTEÍNAS:32.5g HC:70.3g

**Necesidades Alimentarias Especiales**

- |                                |                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------|
| 1. Sin lácteos                 | 11. ensalada variada sin queso | 21. Pollo a la plancha   |
| 2. Sin lácteos                 | 12. Sin beicon                 | 22. Pollo a la plancha   |
| 3. Judía verde con patatas     | 13. Sin beicon                 | 23. Harina s/gluten      |
| 4. Pasta s/gluten              | 14. Lomo a la plancha          | 24. Cocinado sin vinagre |
| 5. Pasta sin huevo             | 15. Harina s/gluten            |                          |
| 6. Sopa de verduras            | 16. Pescado a la plancha       |                          |
| 7. Sin apio                    | 17. Ternera a la plancha       |                          |
| 8. Arroz con verduras          | 18. Ternera a la plancha       |                          |
| 9. Sin apio                    | 19. Croquetas s/gluten         |                          |
| 10. ensalada variada sin queso | 20. Pollo a la plancha         |                          |

La segunda Opción es para todos los alumnos de Secundaria  
 Todos los días se sirve ensalada como acompañamiento  
 La Merienda es para todos los Alumnos  
 Las guarniciones respetarán las alergias e intolerancias alimentarias de los alumnos  
 La fruta será de temporada