





LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1er plato ESPIRALES ECOLÓGICOS A LA NAPOLITANA (salsa de tomate casera)    	1er plato CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CON CRUJIENTE DE BONIATO	1er plato GARBANZOS ESTOFADOS (sofrito de cebolla, ajo, pimiento rojo y tomate) 	1er plato JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR	1er plato ARROZ D.O. CALDOSO CON VERDURAS Y POLLO
2º plato CROQUETAS DE COCIDO    	2º plato POLLO AL HORNO (cebolla y tomate natural) 	2º plato TORTILLA CASERA DE PATATAS Y CEBOLLA 	2º plato ESTOFADO DE TERNERA   	2º plato PESCADO FRESCO DE MERCADO 
guarnición CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	guarnición PATATAS AL HORNO	guarnición CALABACÍN AL HORNO	guarnición CUS CÚS	guarnición ZANAHORIA GLASEADA CON MANTEQUILLA
postre YOGURT	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre ZUMO DE NARANJA NATURAL	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO
2ª Opción-Ensalada del día				
LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA BOCADILLO DE PAVO KCAL: 979.4 GRASAS:50.3g PROTEÍNAS:31.7g HC:96.7g	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO Y ACEITUNAS FRUTA NATURAL Y YOGUR KCAL: 1543 GRASAS:108.3g PROTEÍNAS:43.6g HC:96.5g	REVUELTO DE HUEVOS CON JAMÓN ENSALADA DE ESCAROLA, MAÍZ Y OLIVAS NEGRAS BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE KCAL: 792.6 GRASAS:28g PROTEÍNAS:45g HC:85.9g	BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA MEZCLUM CON HUEVO DURO Y TOMATE BOCADILLO DE CREMA DE QUESO KCAL: 678.3 GRASAS:23.5g PROTEÍNAS:35.9g HC:81g	PESCADO FRESCO DE MERCADO ENSALADA VARIADA PLÁTANO Y YOGURT BEBIDO KCAL: 782.3 GRASAS:26.5g PROTEÍNAS:38g HC:96.2g

Necesidades Alimentarias Especiales

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| 1. Pasta sin gluten | 11. Pollo a la plancha |
| 2. Pasta sin huevo | 12. Harina s/gluten |
| 3. Sin queso | 13. Pescado a la plancha |
| 4. Sin queso | 14. Ternera a la plancha |
| 5. Verdura hervida con patata | 15. Ternera a la plancha |
| 6. Croquetas s/gluten | 16. Lomo a la plancha |
| 7. Pollo a la plancha | |
| 8. Pollo a la plancha | |
| 9. Pollo a la plancha | |
| 10. 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

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1er plato LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON CHORIZO 4 1 2 3	1er plato SOPA DE AVE Y VERDURAS CON FIDEOS 5 6 7	1er plato ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y QUESO FRESCO 8 10 11 9	1er plato ARROZ D.O. A LA CUBANA CON HUEVO FRITO 12	1er plato CREMA DE VERDURAS (patata, judía verde, acelgas, zanahoria y cebolla) 13
2º plato POLLO CON BEICON Y LIMÓN AL HORNO	2º plato LONGANIZAS A LA PLANCHA 14	2º plato FIDEUÁ CON ALIOLI (opcional) (con fideos ecológicos) 15 16 17 18	2º plato PESCADO FRESCO DE MERCADO 19	2º plato PAVO MARINADO AL HORNO (curry, mostaza, tomillo, vino tinto y perejil) 20
guarnición ARROZ BASMATI SALTEADO	guarnición PURÉ DE PATATA	guarnición CALABACÍN A LA PLANCHA	guarnición PATATAS FRITAS	guarnición CHAMPIÑONES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre ZUMO DE NARANJA NATURAL	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre NATILLAS

2ª Opción-Ensalada del día

BASTONCITOS DE POLLO REBOZADOS CON "QUICOS" ENSALADA DE NARANJAS pipas, lechuga, naranjas y BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE KCAL: 1269.9 GRASAS:76.8g PROTEÍNAS:70.1g HC:72.2g	LOMO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, OLIVAS Y REMOLACHA FRUTA NATURAL Y YOGUR KCAL: 786.9 GRASAS:46.2g PROTEÍNAS:29.9g HC:62g	FIDEUA DE VERDURAS BOCADILLO DE ATÚN CON OLIVAS KCAL: 835.5 GRASAS:29.8g PROTEÍNAS:54.55g HC:86.5g	TORTILLA DE ATÚN ENSALADA AMERICANA DE COL FRUTA NATURAL Y YOGUR KCAL:1130.3 GRASAS:63g PROTEÍNAS:24.2g HC:116.5g	PAVO A LA PLANCHA ENSALADA CESAR (pollo, picatostes, queso y salsa César) BOCADILLO DE CREMA DE QUESO KCAL:630 GRASAS:14.5g PROTEÍNAS:32.6g HC:91.2g
---	--	---	--	---

Necesidades Alimentarias

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. Sin chorizo | 11. sin queso |
| 2. Sin chorizo | 12. Arroz con tomate |
| 3. Arroz con chorizo | 13. Sin apio |
| 4. Sin chorizo | 14. Lomo a la plancha |
| 5. Pasta sin gluten | 15. Fideos sin gluten |
| 6. Pasta sin huevo | 16. Pasta s/huevo |
| 7. Sin apio | 17. Fideos con verduras |
| 8. sin huevo | 18. Sin apio |
| 9. sin atún | 19. Lomo a la plancha |
| 10. sin queso | 20. Sin vino |

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 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1er plato CREMA DE CALABAZA CON CURRY Y VIRUTAS DE BEICON      	1er plato FESTIVO	1er plato ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y QUESO FRESCO    	1er plato LASAÑA DE CARNE (gratinada con bechamel)      	1er plato ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS (alubias, zanahoria y pimiento rojo) 
2º plato DADOS DE LOMO ESTOFADOS 	2º plato	2º plato PAELLA VALENCIANA (con arroz D.O.)  	2º plato SALMÓN A LA PLANCHA 	2º plato POLLO CON BONIATO Y PASAS 
guarnición PISTO CASERO	guarnición	guarnición	guarnición TOMATE AL HORNO	guarnición PATATAS FRITAS
postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre	postre YOGURT	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO
SALCHICHAS DE CERDO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA BOCADILLO DE PAVO KCAL: 830.3 GRASAS:26g PROTEÍNAS:39.1g HC:109.3g		PAELLA VALENCIANA (con arroz D.O.) BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE KCAL: 1002.5 GRASAS:60.3g PROTEÍNAS:35.3g HC:76g	PESCADO FRESCO DE MERCADO ENSALADA MEZCLUM CON HUEVO DURO Y TOMATE BOCADILLO DE CREMA DE QUESO KCAL:906.2 GRASAS:34.6g PROTEÍNAS:29.7g HC:116.9g	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA PLÁTANO Y YOGURT BEBIDO KCAL: 568 GRASAS:9.56g PROTEÍNAS:34.56g HC:85.5g

Necesidades Alimentarias

- | | | |
|---------------|---------------------------------|------------------------|
| 1. Sin beicon | 11. Canelones s/gluten | 21. Carne a la plancha |
| 2. Sin beicon | 12. Pasta s/huevo a la boloñesa | 22. sin pasas |
| 3. Sin beicon | 13. Lasaña vegetal | |
| 4. Sin curry | 14. Pasta boloñesa s/queso | |
| 5. Sin beicon | 15. Pasta napolitana s/queso | |
| 6. Sin curry | 16. Pasta boloñesa | |
| 7. sin huevo | 17. Menestra de verduras | |
| 8. sin atún | 18. Cazón a la plancha | |
| 9. sin queso | 19. Paella de carne | |
| 10. sin queso | 20. Sin apio | |

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 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
1er plato MACARRONES ECOLÓGICOS A LA AMATRICIANA 1 2 3 4	1er plato LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate) 5	1er plato SOPA CASERA CON CODITOS ECOLÓGICOS 6 7 8 9 10	1er plato ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y QUESO FRESCO 11 13 14 12	1er plato
2º plato BACALAO GRATINADO CON ALIOLI DE MANZANA 16 17	2º plato POLLO REBOZADO "QUICOS" CON 19 20 21	2º plato HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA 22	2º plato ARROZ D.O. DE PESCADO 23 24	2º plato
guarnición BERENJENAS A LA PLANCHA	guarnición ZANAHORIA BABY	guarnición PATATAS FRITAS	guarnición	guarnición
postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre GELATINA DE FRESA	postre ZUMO DE NARANJA NATURAL	postre
MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA DE NARANJAS (lechuga, naranjas y pipas) BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE KCAL:616.7 GRASAS:15.3g PROTEÍNAS:35.7g HC:82.1g	PAVO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA DE LECHUGA, OLIVAS Y REMOLACHA FRUTA NATURAL Y YOGUR KCAL:671 GRASAS:19g PROTEÍNAS:62.6g HC:60.4g	BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA DE SOJA (zanahoria, brotes de soja y maíz) CON VINAGRETA DE ORÉGANO BOCADILLO DE ATÚN CON OLIVAS KCAL:1719 GRASAS:102g PROTEÍNAS:48.4g HC:149.3g	ARROZ NEGRO DE PESCADO FRUTA NATURAL Y YOGUR KCAL:906.2 GRASAS:34.6g PROTEÍNAS:29.7g HC:116.9g	

Necesidades Alimentarias Especiales

- | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| 1. Pasta sin gluten | 11. sin huevo | 21. Sin mayonesa |
| 2. Pasta sin huevo | 12. sin atún | 22. Hamburguesa de pescado |
| 3. Salsa napolitana | 13. sin queso | 23. arroz con verduritas |
| 4. Salsa napolitana | 14. sin queso | 24. sin guisantes |
| 5. Judía verde con patatas | 15. harina sin gluten | |
| 6. Pasta sin gluten | 16. Lactonesa de manzana | |
| 7. Pasta sin huevo | 17. Carne a la plancha | |
| 8. Sopa de verduras | 18. Rebozado sin gluten | |
| 9. Sopa de verduras | 19. Rebozado s/huevo y s/mayonesa | |
| 10. Sin apio | 20. Sin quicos | |

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