






**Los platos contienen:** LECHE Y DERIVADOS   
 GLUTEN   
 HUEVOS   
 APIO   
 PROTEINA DE VACA   
 SULFITOS 

LEGUMBRES   
 PESCADO 

FRUTOS DE CÁSCARA 

LUNES 28 1er plato	MARTES 29 1er plato	MIÉRCOLES 30 1er plato	JUEVES 31 1er plato	VIERNES 1 1er plato
				CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA
				2º plato MERO A LA VASCA CON HUEVO DURO    guarnición PATATAS FRITAS postre
				FRUTA VARIADA DEL TIEMPO
				BOCADILLO DE CREMA DE QUESO
2ª Opción-Ensalada del día				
				FRITURA MALAGUEÑA ENSALADA CESAR (pollo, picatostes, queso y salsa César)  KCAL:1200 GRASAS:74.6g PROTEÍNAS:36.6g HC:80.8g

**Necesidades Alimentarias Especiales**

1. Sin huevo
2. Pollo al horno
3. Sin vinagre

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 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1er plato SOPA CASERA CON PISTONES (coditos ecológicos) 1 2 3 4	1er plato LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS (sofrito de cebolla, ajos y calabaza) 5	1er plato HERVIDO VALENCIANO 6 7	1er plato ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y QUESO 8 10 11 9	1er plato ARROZ D.O. CON SALSA DE TOMATE Y HUEVO
2º plato LONGANIZAS A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE guarnición PISTO CASEO	2º plato POLLO AL HORNO CON MANZANA 12 guarnición CHAMPIÑNES SALTEADOS	2º plato ESTOFADO DE TERNERA 13 16 14 15 guarnición CUS CÚS	2º plato LASAÑA DE CARNE (gratinada con bechamel) 17 18 19 20 21	2º plato PESCADO FRESCO DE MERCADO guarnición PATATA " AL CALIU "
postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre ZUMO DE NARANJA NATURAL .	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO .	postre GELATINA DE FRESA .
BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE	FRUTA NATURAL Y YOGUR	BOCADILLO DE ATÚN CON	FRUTA NATURAL Y YOGUR	BOCADILLO DE CREMA DE QUESO
<b>OLIVAS 2ª Opción-Ensalada</b>				
BASTONCITOS DE MERLUZA CASEROS ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA KCAL:965.8 GRASAS:42.2g PROTEÍNAS:39.2g HC:106.2g	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO Y ACEITUNAS KCAL:888 GRASAS:39.4g PROTEÍNAS:32.4g HC:98.6g	FRANKFURTER. WÜRSTCHEN ENSALADA DE ESCAROLA MAÍZ Y OLIVAS NEGRAS KCAL:965.8 GRASAS:42.2g PROTEÍNAS:39.2g HC:106.2g	CABEZA DE LOMO A LA PLANCHA MEZCLUM CON HUEVO DURO TOMATE ENSALADA Y KCAL:836.8 GRASAS:40.2g PROTEÍNAS:40.6g HC:77.2g	PESCADO FRESCO DE MERCADO ENSALADA VARIADA KCAL:877.4 GRASAS:39.7g PROTEÍNAS:79.5g HC:78.6g

**Necesidades Alimentarias Especiales**

- |                       |                                 |                       |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|
| 1. Pasta sin gluten   | 11. sin queso                   | 21. Pasta boloñesa    |
| 2. Pasta sin huevo    | 12. Cocinado sin vino           | 22. Lomo a la plancha |
| 3. Sopa de verduras   | 13. Harina s/gluten             |                       |
| 4. Sin apio           | 14. Pescado a la plancha        |                       |
| 5. Arroz con verduras | 15. Ternera a la plancha        |                       |
| 6. Sin mayonesa       | 16. Ternera a la plancha        |                       |
| 7. Sin mayonesa       | 17. Canelones s/gluten          |                       |
| 8. sin huevo          | 18. Pasta s/huevo a la boloñesa |                       |
| 9. sin atún           | 19. Pasta boloñesa s/queso      |                       |
| 10. sin queso         | 20. Pasta napolitana s/queso    |                       |

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 11 1er plato	MARTES 12 1er plato	MIÉRCOLES 13 1er plato	JUEVES 14 1er plato	VIERNES 15 1er plato
GARBANZOS ECOLÓGICOS ESTOFADOS CON PANCETA Y CHORIZO 	SOPA DE AVE Y VERDURAS CON FIDEOS (fideos ecológicos) 	ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y QUESO 	BRÓCOLI Y PATATA GRATINADO CON QUESO RALLADO 	MAC & CHEESE (coditos gratinados con queso)  
2º plato POLLO AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN  guarnición PAN DE GAMBAS	2º plato LOMO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado) guarnición ZANAHORIA GLASEADA CON MANTEQUILLA postre	2º plato PAELLA VALENCIANA (con arroz D.O.) guarnición postre	2º plato MERLUZA EN SALSA VERDE guarnición MAZORCA DE MAÍZ postre	2º plato HAMBURGUESAS DE TERNERA A LA PLANCHA guarnición ENSALADA CESAR (pollo, picatostes, queso y salsa César) postre
postre ZUMO DE NARANJA NATURAL .	FRUTA VARIADA DEL TIEMPO .	FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	NATILLAS	FRUTA VARIADA DEL TIEMPO .
BOCADILLO DE PAVO	FRUTA NATURAL Y YOGUR	BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE	BOCADILLO DE CREMA DE QUESO	PLÁTANO Y YOGURT BEBIDO
<b>2ª Opción-Ensalada del</b>				
TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE NARANJAS (lechuga, naranjas y pipas)  KCAL:965.8 GRASAS:42.2g PROTEÍNAS:39.2g HC:106.2g	SALMÓN AL HORNO (con cebolla y tomate natural) ENSALADA DE LECHUGA, OLIVAS Y REMOLACHA  KCAL:888 GRASAS:39.4g PROTEÍNAS:32.4g HC:98.6g	PAELLA DE VERDURAS (pimiento rojo, pimiento verde, alcachofa, puerro y judía verde)  KCAL:965.8 GRASAS:42.2g PROTEÍNAS:39.2g HC:106.2g	CROQUETAS DE COCIDO ENSALADA AMERICANA DE COL  KCAL:836.8 GRASAS:40.2g PROTEÍNAS:40.6g HC:77.2g	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA CESAR (pollo, picatostes, queso y salsa César)  KCAL:877.4 GRASAS:39.7g PROTEÍNAS:79.5g HC:78.6g

**Necesidades Alimentarias Especiales**

- |                      |                            |                            |
|----------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. Sin chorizo       | 11. sin queso              | 21. Rebozado s/gluten      |
| 2. Sin chorizo       | 12. Sin queso rallado      | 22. Rebozado sin huevo     |
| 3. Arroz con panceta | 13. Sin queso rallado      | 23. Paella de carne        |
| 4. Sin chorizo       | 14. Sin queso rallado      | 24. Sin apio               |
| 5. Pasta sin gluten  | 15. pasta sin gluten       | 25. Harina s/gluten        |
| 6. Pasta sin huevo   | 16. pasta sin huevo        | 26. Carne estofada         |
| 7. Sin apio          | 17. coditos con napolitana | 27. Sin apio               |
| 8. sin huevo         | 18. coditos con napolitana | 28. Hamburguesa de pescado |
| 9. sin atún          | 19. Salsa sin gluten       | 29. Ternera a la plancha   |
| 10. 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

Los platos contienen:

GLUTEN  
HUEVOS  
APIO

LECHE Y DERIVADOS  
PROTEINA DE VACA  
SULFITOS

LEGUMBRES  
PESCADO

FRUTOS DE CÁSCARA

LUNES 18 1er plato	MARTES 19 1er plato	MIÉRCOLES 20 1er plato	JUEVES 21 1er plato	VIERNES 22 1er plato
ENSALADA VARIADA	MENESTRA CASERA (patata, zanahoria, calabacín y judía tierna) CON MAHONESA 1 2	VICHYSOISE (crema de puerros y patatas) 3 4	ALUBIAS ECOLÓGICAS SALTEADAS CON VERDURAS 5	SOPA CASERA CON ARROZ D.O. 6 7 8 9
2º plato	2º plato	2º plato	2º plato	2º plato
FIDEUÁ CON ALIOLI (opcional) fideos ecológicos 10 11 guarnición 12 13 PAN DE GAMBAS	DADOS DE LOMO ESTOFADOS 14 guarnición PATATAS FRITAS	PAVO MARINADO AL HORNO (curry, mostaza, tomillo, vino tinto y perejil) 15 guarnición QUINOA SALTEADA	LONGANIZAS A LA PLANCHA 16 guarnición PATATA " AL CALIU "	PESCADO FRESCO DE MERCADO 17 guarnición ARROZ SALTEADO (D.O.)
postre	postre	postre	postre	postre
FLAN	ZUMO DE NARANJA NATURAL .	FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	NATILLAS	FLAN
BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE	FRUTA NATURAL Y YOGUR	BOCADILLO DE ATÚN CON OLIVAS	FRUTA NATURAL Y YOGUR	BOCADILLO DE CREMA DE QUESO
<b>2ª Opción-Ensalada del</b>				
FIDEUÁ DE VERDURAS CON ALL Y OLI KCAL:765.3 GRASAS:29.2g PROTEÍNAS:45.7g HC:78.8g	FRITURA MALAGUEÑA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO Y ACEITUNAS KCAL:734 GRASAS:24.2g PROTEÍNAS:43.3g HC:83.4g	ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA (tomate, pimiento rojo, ajo i vino blanco) ENSALADA DE ESCAROLA, MAÍZ Y OLIVAS NEGRAS KCAL:1043 GRASAS:62.2g PROTEÍNAS:30.8g HC:87.6g	TORTILLA DE ATÚN ENSALADA MEZCLUM CON HUEVO DURO Y TOMATE KCAL:991.3 GRASAS:41.5g PROTEÍNAS:60.2g HC:93.3g	PESCADO FRESCO DE MERCADO ENSALADA VARIADA KCAL:910.7 GRASAS:40.6g PROTEÍNAS:28.6g HC:106g




**Necesidades Alimentarias Especiales**



- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. Sin mayonesa         | 11. Pasta s/huevo       |
| 2. Sin mayonesa         | 12. Fideos con verduras |
| 3. Sin lácteos          | 13. Sin apio            |
| 4. Sin lácteos          | 14. Lomo a la plancha   |
| 5. Menestra de verduras | 15. Sin vino            |
| 6. Pasta sin gluten     | 16. Lomo a la plancha   |
| 7. Pasta sin huevo      | 17. Lomo a la plancha   |
| 8. Sopa de verduras     |                         |
| 9. Sin apio             |                         |
| 10. Fideos sin gluten   |                         |

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

**Los platos contienen:**

**GLUTEN**   
**HUEVOS**   
**APIO** 

**LECHE Y DERIVADOS**   
**PROTEINA DE VACA**   
**SULFITOS** 

**LEGUMBRES**   
**PESCADO** 

**FRUTOS DE CÁSCARA** 

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 1
1er plato <b>ESPIRALES ECOLÓGICAS A LA BOLOÑESA</b> 1 2 4 3	1er plato <b>ARROZ D.O. CALDOSO CON VERDURAS Y POLLO</b>	1er plato <b>LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate)</b> 5	1er plato <b>ENSALADA VARIADA</b>	1er plato
2º plato <b>BASTONCITOS DE POLLO REBOZADOS CON "QUICOS"</b> 6 7 8 9 guarnición <b>ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</b>	2º plato <b>BACALAO GRATINADO CON ALIOLI DE MANZANA</b> 10 11 12 guarnición <b>ZANAHORIA BABY</b>	2º plato <b>CROQUETAS DE COCIDO</b> 13 14 15 16 guarnición <b>PASTA DE ARROZ SALTEADA</b>	2º plato <b>PAELLA VALENCIANA (con arroz D.O.)</b> 17 18 postre	2º plato
postre <b>FRUTA VARIADA DEL TIEMPO .</b>	postre <b>NATILLAS</b>	postre <b>ZUMO DE NARANJA NATURAL</b>	postre <b>FRUTA VARIADA DEL TIEMPO .</b>	guarnición
<b>BOCADILLO DE PAVO</b>	<b>FRUTA NATURAL Y YOGUR</b>	<b>BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE</b>	<b>BOCADILLO DE CREMA DE QUESO</b>	postre
<b>2ª Opción-Ensalada del</b>				
<b>FRITURA MALAGUEÑA</b> ENSALADA DE NARANJAS (lechuga, naranjas y pipas)  KCAL:765.3 GRASAS:29.2g PROTEÍNAS:45.7g HC:78.8g	<b>TORTILLA CASERA DE PATATAS Y CEBOLLA</b> ENSALADA DE LECHUGA, OLIVAS Y REMOLACHA  KCAL:734 GRASAS:24.2g PROTEÍNAS:43.3g HC:83.4g	<b>LASAÑA DE CARNE (gratinada con bechamel)</b> ENSALADA DE SOJA (zanahoria, brotes de soja y maíz) CON VINAGRETA DE ORÉGANO  KCAL:1043 GRASAS:62.2g PROTEÍNAS:30.8g HC:87.6g	<b>PAELLA DE VERDURAS (pimiento rojo, pimiento verde, alcachofa, puerro y judía verde)</b>  KCAL:991.3 GRASAS:41.5g PROTEÍNAS:60.2g HC:93.3g	

**Necesidades Alimentarias Especiales**

- |                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| 1. Pasta sin gluten                | 11. Lactonesa de manzana |
| 2. Pasta sin huevo                 | 12. Carne a la plancha   |
| 3. Salsa napolitana                | 13. Croquetas s/gluten   |
| 4. Salsa napolitana                | 14. Pollo a la plancha   |
| 5. Judía verde con patatas         | 15. Pollo a la plancha   |
| 6. Rebozado sin gluten             | 16. Pollo a la plancha   |
| 7. Rebozado sin huevo y s/mayonesa | 17. Paella de carne      |
| 8. Rebozado sin quicos             | 18. Sin apio             |
| 9. Sin mayonesa                    |                          |

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