

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 1
1er plato	1er plato	1er plato	1er plato	1er plato CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA
2º plato	2º plato	2º plato	2º plato	2º plato HAMBURGUESA CASERA COMPLETA (con cebolla, queso, pan especial)
guarnición	guarnición	guarnición	guarnición	guarnición PATATAS FRITAS
postre	postre	postre	postre	postre YOGURT
postre	postre	postre	postre	Merienda PLÁTANO Y YOGURT BEBIDO .
2ª Opción-Ensalada del día				
				BISTEC DE TERNERA A LA PLANCHA ENSALADA CESAR (pollo, picatostes, queso y salsa César) KCAL: 979.4 GRASAS:50.3g PROTEÍNAS:31.7g HC:96.3g

Necesidades Alimentarias Especiales

- 1.Sin apio
- 2.Pan y hamburguesa s/gluten
- 3.Hamburguesa s/huevo y s/mayonesa
- 4.Sin queso,mayonesa ni bacon
- 5.Hamburguesa de pollo s/beicon ni queso
- 6.Sin beicon
7. Ternera 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

Todos nuestros arroces son denominación de origen (D.O.)
 Todas nuestras legumbres son ecológicas

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
1er plato JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR	1er plato GARBANZOS GUISADO CON PANCETA Y CHORIZO	1er plato ENSALADA CAPRESE	1er plato MACARRONES A LA NAPOLITANA CON QUESO	1er plato CREMA DE PUERROS, PATATA Y ZANAHORIA
	1 2 3	4 5	6 7 8 9	10 11
2º plato LOMO REBOZADO (harina, huevo y pan rallado)	2º plato TORTILLADE QUESO	2º plato PAELLA VALENCIANA (con arroz D.O.)	2º plato PESCADO FRESCO DE MERCADO	2º plato PIZZA CASERA DE BEICON Y CHAMPINONES (salsa de tomate casera, mozzarella y aceitunas)
12 13	14 15 16	17 18	19	20 21 22 23
guarnición	guarnición TOMATE ALIÑADO	guarnición	guarnición CALABACÍN AL HORNO	guarnición
postre ZUMO DE NARANJA NATURAL	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre YOGURT	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre MOUSSE DE CHOCOLATE CASERO
Merienda BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE	Merienda FRUTA NATURAL Y YOGUR	Merienda BOCADILLO DE ATÚN CON OLIVAS	Merienda FRUTA NATURAL Y YOGUR	Merienda BOCADILLO DE CREMA DE QUESO
2ª Opción-Ensalada del día				
CAÑA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PIMIENTO Y ACEITUNAS	PAELLA DE VERDURAS (pimiento rojo, pimiento verde, alcachofa, puerro y judía) ENSALADA DE ESCAROLA (verde), MAÍZ Y OLIVAS NEGRAS	PESCADO FRESCO DE MERCADO ENSALADA MEZCLUM CON HUEVO DURO Y TOMATE	PIZZA CASERA VEGETAL (salsa de tomate, mozzarella, champiñón, berenjena, ENSALADA calabacín y tomate natural) A VARIADA
KCAL: 1120.9 GRASAS:64g PROTEÍNAS:34g HC:98.3g	KCAL: 922 GRASAS:36.2g PROTEÍNAS:35.6g HC:110.8g	KCAL: 1328 GRASAS:65g PROTEÍNAS:82g HC:121g	KCAL: 725 GRASAS:18.5g PROTEÍNAS:40g HC:98.7g	KCAL: 1032 GRASAS:58.3g PROTEÍNAS:34.9g HC:91.2g















Necesidades Alimentarias Especiales

- | | | |
|--------------------------------|------------------------|---------------------|
| 1. Garbanzos estofados | 11. Sin lácteos | 21. Pizza sin queso |
| 2. Garbanzos estofados | 12. Rebozado s/gluten | 22. Pizza sin queso |
| 3. Verdura hervida con patatas | 13. Rebozado sin huevo | 23. Sin beicon |
| 4. ensalada variada sin queso | 14. Tortilla vegana | |
| 5. ensalada variada sin queso | 15. Tortilla francesa | |
| 6. Macarrones sin gluten | 16. Tortilla francesa | |
| 7. Pasta s/huevo y s/queso | 17. Paella de carne | |
| 8. Sin queso | 18. Sin apio | |
| 9. Sin queso | 19. Lomo a la plancha | |
| 10. Sin lácteos | 20. Pizza 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

Todos nuestros arroces son denominación de origen (D.O.)
 Todas nuestras legumbres son ecológicas

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13 1er plato	JUEVES 14	VIERNES 15
1er plato LENTEJAS ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimienta roja y tomate)  1	1er plato SOPA CASERA CON PISTONES  2  3  4  5	plato CREMA DE VERDURAS (patata, judía verde, acelgas, zanahoria y cebolla)  6	1er plato ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO  7	1er plato FESTIVO
2º plato LONGANIZAS A LA PLANCHA  8 guarnición	2º plato POLLO EN PEPITORIA (cebolla, almendras y pan frito)  9 guarnición CHAMPIÑONES SALTEADOS	2º plato CHULETAS DE LOMO A LA PLANCHA CON SALSA DE MIEL Y MOSTAZA  10 guarnición PATATAS BRAVAS	2º plato CROQUETAS DE COCIDO  11  12  13  14 guarnición ENSALADA DE COL LOMBARDA CON VINAGRETA DE MOSTAZA	2º plato
postre ZUMO DE NARANJA NATURAL	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre NATILLAS	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	guarnición
Merienda BOCADILLO DE PAVO	Merienda FRUTA NATURAL Y YOGUR	Merienda BOCADILLO DE JAMÓN YORK CON TOMATE	Merienda BOCADILLO DE CREMA DE QUESO	Merienda
2ª Opción-Ensalada del día				
CABEZA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE NARANJAS (lechuga, naranjas y pipas) KCAL: 866.8 GRASAS:23.6g PROTEÍNAS:32.4g HC:130g	POLLO CON SALSA DE SOJA Y MIEL (salsa opcional) ENSALADA DE LECHUGA, OLIVAS Y REMOLACHA KCAL: 930.9 GRASAS:42.5g PROTEÍNAS:34.6g HC:100g	BACALAO AL HORNO (con cebolla y tomate natural) ENSALADA DE SOJA (zanahoria, brotes de soja y maíz) CON VINAGRETA DE ORÉGANO KCAL: 1130 GRASAS:30g PROTEÍNAS:57.7g HC:156.6g	FRITURA MALAGUEÑA ENSALADA AMERICANA DE COL KCAL: 845 GRASAS:18g PROTEÍNAS:42.5g HC:127.6g	

Necesidades Alimentarias Especiales

- 1. Judía verde con patatas
- 2. Pasta sin gluten
- 3. Pasta sin huevo
- 4. Sopa de verduras
- 5. Sin apio
- 6. Sin apio
- 7. Arroz con tomate
- 8. Lomo a la plancha
- 9. Pollo a la plancha
- 10. Chuletas a la plancha
- 11. Croquetas s/gluten
- 12. Pollo a la plancha
- 13. Pollo a la plancha
- 14. 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

Todos nuestros arroces son denominación de origen (D.O.)
 Todas nuestras legumbres son ecológicas


LUNES 18 1er plato	MARTES 19 1er plato	MIÉRCOLES 20 1er plato	JUEVES 21 1er plato	VIERNES 22 1er plato
FESTIVO	FESTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS (sofrito de cebolla, ajos, pimiento rojo y tomate) 1	ENSALADA VARIADA	MACARRONES A LA AMATRICIANA 2 3 4
2º plato	2º plato	TORTILLA DE PATATAS 5 guarnición CUS CÚS	ARROZ A BANDA CON CALAMAR (con fumet casero) 6 7 guarnición	PESCADO FRESCO DE MERCADO 8 guarnición MAZORCA DE MAÍZ
guarnición	guarnición	postre ZUMO DE NARANJA NATURAL	postre YOGURT	postre
postre	postre	Merienda BOCADILLO DE ATÚN CON OLIVAS	Merienda FRUTA NATURAL Y YOGUR	Merienda BOCADILLO DE CREMA DE QUESO
Opción-Ensalada del día				
		EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA DE ESCAROLA, MAÍZ Y OLIVAS NEGRAS KCAL: 1130 GRASAS:30g PROTEÍNAS:57.7g HC:156.6g	ARROZ A LA CAZUELA CON VEGETALES ENSALADA MEZCLUM CON HUEVO DURO Y TOMATE KCAL: 845 GRASAS:18g PROTEÍNAS:42.5g HC:127.6g	PESCADO FRESCO DE MERCADO ENSALADA VARIADA KCAL:940 GRASAS:41g PROTEÍNAS:40g HC:99g

Necesidades Alimentarias Especiales

1. Judía verde con patatas
2. Pasta sin gluten
3. Pasta sin huevo
4. Salsa napolitana
5. Tortilla vegana
6. Arroz con verduras
7. Sin apio
8. Lomo 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

Todos nuestros arroces son denominación de origen (D.O.)
 Todas nuestras legumbres son ecológicas

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
1er plato ARROZ CON SALSA DE TOMATE (sofrito casero)	1er plato ENSALADA VARIADA CON ATÚN Y QUESO FRESCO	1er plato CREMA DE CALABACÍN (patata y cebolla)	1er plato ALUBIAS ESTOFADAS (alubias, zanahoria y pimiento rojo)	1er plato ESPIRALES AL YOGUR
	1 3 4 2		5	6 7 8 9 
2º plato MERLUZA EN SALSA VERDE	2º plato FIDEUÁ	2º plato PAVO MARINADO AL HORNO (curry, mostaza, tomillo, vino tinto y perejil)	2º plato CROQUETAS DE BACALAO	2º plato TIRAS DE CERDO AL ESTILO GRIEGO
10 11 12	13 14 15 16	17	18 23 20 21 19 22	
guarnición	guarnición	guarnición CUS CÚS	guarnición CALABACÍN A LA PLANCHA	guarnición ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y ACEITUNAS
postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre MOUSSE DE CHOCOLATE CASERO	postre FRUTA VARIADA DEL TIEMPO	postre YOGUR GRIEGO
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
2ª Opción-Ensalada del día				
SALMÓN A LA PLANCHA ENSALADA DE NARANJAS (lechuga, naranjas y pipas) KCAL:708.7 GRASAS:24.8g PROTEÍNAS:20.7g HC:87g	FIDEUÁ DE VERDURAS ENSALADA DE LECHUGA, OLIVAS Y REMOLACHA KCAL:814.5 GRASAS:21.2g PROTEÍNAS:66.3g HC:87g	FRITURA MALAGUEÑA ENSALADA DE SOJA (zanahoria, brotes de soja y maíz) CON VINAGRETA DE ORÉGANO KCAL: 979.4 GRASAS:50.3g PROTEÍNAS:31.7g HC:96.3g	REDONDO DE PAVO AL HORNO ENSALADA AMERICANA DE COL KCAL: 1090 GRASAS:41g PROTEÍNAS:81.8g HC:97g	GYROS GRIEGOS DE POLLO ENSALADA CESAR (pollo, picatostes, queso y salsa César) KCAL:1016.1 GRASAS:60.9g PROTEÍNAS:30.8g HC:85.3g

Necesidades Alimentarias Especiales

- | | | |
|-------------------------|-------------------------|----------------------|
| 1. sin huevo | 11. Carne estofada | 21. Pescado rebozado |
| 2. sin atún | 12. Sin apio | 22. Bacalao rebozado |
| 3. sin queso | 13. Fideos sin gluten | 23. Bacalao rebozado |
| 4. sin queso | 14. Pasta sin huevo | |
| 5. Menestra de verduras | 15. Fideos con verduras | |
| 6. pasta s/gluten | 16. Sin apio | |
| 7. pasta sin huevo | 17. Sin vino | |
| 8. pasta napolitana | 18. Croquetas s/gluten | |
| 9. pasta napolitana | 19. Lomo rebozado | |
| 10. Harina s/gluten | 20. Pescado rebozado | |

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

Todos nuestros arroces son denominación de origen (D.O.)

Todas nuestras legumbres son ecológicas