



1

FESTIVO

2

444 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
FILETE DE FOGONERO A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

3

646 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 37 G.: 9

BRÓCOLI REHOGADO
GUISADO DE ALBÓNDIGAS
ARROZ BLANCO
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

4

781 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ESPAGUETIS GRATINADOS
HALIBUT A LA ANDALUZA
(ENHARINADO Y FRITO)
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

7

537 Kcal. P.: 22 HC.: 35 L.: 40 G.: 9

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
LOMO ADOBADO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

8

657 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 33 G.: 5

ENSALADA DE PASTA, MAÍZ Y TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

9

679 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 34 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIAS Y ARROZ
HUEVOS FRITOS
PISTO
FRUTA DE TEMPORADA

10

763 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 30 G.: 4

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADENO REBOZADO
ENSALADA DE REMOLACHA
FRUTA DE TEMPORADA

11

787 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 42 G.: 8

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS A LA
CASERA
TORTILLA DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

780 Kcal. P.: 11 HC.: 52 L.: 33 G.: 5

GARBANZOS CON VERDURAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENSALADA DE ZANAHORIAS
FRUTA DE TEMPORADA

15

664 Kcal. P.: 12 HC.: 55 L.: 29 G.: 5

TALLARINES A LA NAPOLITANA
REVUELTO MURCIANO CON HUEVO,
CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

16

592 Kcal. P.: 21 HC.: 48 L.: 28 G.: 8

CREMA DE GUIANTES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

17

FESTIVO

18

587 Kcal. P.: 18 HC.: 56 L.: 24 G.: 3

ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA
FILETE DE BACALAO AL HORNO
LECHUGA Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

21

801 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 34 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIAS Y ARROZ
BIENMESABE MALAGUEÑO (cazón
enharinado)
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

22

557 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 33 G.: 8

CREMA DE CALABACÍN Y CALABAZA
CANELONES DE CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

23

633 Kcal. P.: 12 HC.: 57 L.: 29 G.: 6

ARROZ MILANESA CON VERDURAS Y
CARNE
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

24

823 Kcal. P.: 9 HC.: 43 L.: 46 G.: 9

ENSALADA CAMPERA (PATATA,
TOMATE, PIMIENTO ROJO Y ATÚN)
SAN JACOBO DE JAMÓN Y QUESO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
NATILLAS

25

792 Kcal. P.: 14 HC.: 43 L.: 41 G.: 13

ESPAGUETIS A LA CARBÓNARA
(SALSA DE NATA CON BACON)
CONTRAMUSLO DE POLLO AL CURRY
TOMATE ALIÑADO
HELADO VAINILLA

28

713 Kcal. P.: 15 HC.: 50 L.: 32 G.: 6

LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIAS Y ARROZ
TORTILLA DE PATATAS
TOMATE NATURAL EN RODAJAS
FRUTA DE TEMPORADA

29

844 Kcal. P.: 10 HC.: 49 L.: 39 G.: 5

ARROZ CON CHAMPIÑONES,
GUIANTES Y ZANAHORIA
ALBONDIGAS DE BACALAO
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA,
ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

535 Kcal. P.: 13 HC.: 57 L.: 28 G.: 11

VICHYSOISE
FIDEOS A LA CAZUELA
HELADO VAINILLA

31

652 Kcal. P.: 16 HC.: 51 L.: 31 G.: 4

TALLARINES CON SETAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA



NOTAS: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años.