

**LUNES 4**

**LUNES 5**  
Tallarines con Bacon  
Filete Ruso  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada, Pan y Agua  
712 Kcal. 22,3% Prot. 49,4% H.C. 28% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**LUNES 12**  
FESTIVO

**LUNES 19**  
Crema de Calabaza  
Albóndigas en Salsa  
Patatas Fritas  
Fruta Variada, Pan y Agua  
626 Kcal. 20,1% Prot. 39,9% H.C. 39,9% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Huevo

**LUNES 26**  
Crema de Verduras  
Supremas de Merluza  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada, Pan y Agua  
714 Kcal. 13,6% Prot. 48,4% H.C. 37,8% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Pollo

**MARTES 3**

**MARTES 6**  
Judías Pintas con Chorizo  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada, Pan y Agua  
737 Kcal. 19,8% Prot. 37,6% H.C. 42,4% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

**MARTES 13**  
Patatas Estofadas  
Empanadillas de Bonito  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Fruta Variada, Pan y Agua  
779 Kcal. 11,4% Prot. 18,2% H.C. 40,4% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**MARTES 20**  
Sopa de Lluvia  
Escalopines de Cerdo  
Ensalada Mezclum  
Fruta Variada, Pan y Agua  
633 Kcal. 15,8% Prot. 43,9% H.C. 40,1% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**MARTES 27**  
Arroz a la Milanese  
Chuleta de Sajonia  
Ensalada de Tomate  
Fruta Variada, Pan y Agua  
691 Kcal. 19,9% Prot. 50,3% H.C. 29,7% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**MIÉRCOLES 7**

**MIÉRCOLES 7**  
Crema de Zanahorias  
Pollo a la Milanese  
Patatas Dado  
Patatas Dado  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
601 Kcal. 21,8% Prot. 37,9% H.C. 40% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Pescado

**MIÉRCOLES 14**  
Sopa de Cocido  
Cocido Madrileño  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**MIÉRCOLES 21**  
Paella de Pollo  
Delicias de Pescado  
Ens de Lechuga y Zanah  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
753 Kcal. 12,8% Prot. 54,6% H.C. 32,3% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

**MIÉRCOLES 28**  
Fabada Asturiana  
Tortilla de Queso  
Ens de Lechuga y Maiz  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
803 Kcal. 18,1% Prot. 33,4% H.C. 48,3% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Ternera

**JUEVES 1**  
Tiburones Pomodoro  
Revuelto con Jamón  
Ensalada de Lechuga  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
788 Kcal. 17,1% Prot. 43,7% H.C. 39% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**JUEVES 8**  
Arroz con Verduras  
Caldereta de Pescado  
Zanahoria Baby  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
788 Kcal. 17,1% Prot. 43,7% H.C. 39% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**JUEVES 15**  
Crema Dubarry  
Tortilla de Patata  
Ensalada Verde  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
667 Kcal. 12,6% Prot. 33,7% H.C. 52,7% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Pollo

**JUEVES 22**  
Lentejas a la Madrileña  
Tortilla de Calabacín  
Ens de Lechuga y Cebolla  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
685 Kcal. 19,3% Prot. 44,8% H.C. 35,7% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Ternera

**JUEVES 29**  
Puré de Guisantes  
Pollo al Chilindrón  
Pimientos y Cebolla Salteados  
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua  
613 Kcal. 16,8% Prot. 35,1% H.C. 47,7% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Sopa y Pescado

**VIERNES 2**  
Lentejas con Chorizo  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Verduras Dado  
Fruta Variada, Pan y Agua  
659 Kcal. 19,2% Prot. 47,5% H.C. 32,7% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Ternera

**VIERNES 9**  
Sopa de Fideos  
Magro con Tomate  
Salteado de Verduras  
Fruta Variada, Pan y Agua  
620 Kcal. 21,8% Prot. 51% H.C. 27% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

**VIERNES 16**  
Arroz con Picadillo  
Merluza Rebozada  
Ens de Lechuga y Tomate  
Fruta Variada, Pan y Agua  
754 Kcal. 16,5% Prot. 46,5% H.C. 36,8% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Lomo

**VIERNES 23**  
Espaguetis a la Napolitana  
Pollo a la Naranja  
Ensalada del Chef  
Fruta Variada, Pan y Agua  
718 Kcal. 15,4% Prot. 49,5% H.C. 34,7% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

**VIERNES 30**  
Macarrones con Tomate  
Ragout de Ternera  
Verduras de Temporada  
Fruta Variada, Pan y Agua  
657 Kcal. 21,4% Prot. 41,7% H.C. 36,7% Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

**LEYENDA**

- 🌰 - cacahuete
- 🍌 - mostaza
- 🌿 - apio
- 🌱 - soja
- 🌰 - altramuces
- 🍌 - frutos de cáscara
- 🌿 - crustáceos
- 🌱 - sésamo
- 🌿 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🥚 - huevo
- 🥛 - leche

# Segundo Turno

**LUNES 4**

Tallarines con Bacon  
Filete Ruso  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada, Pan y Agua

543 Kcal. 22,1% Prot. 49,9% H.C. 27,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**MARTES 5**

Judías Pintas con Chorizo  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada, Pan y Agua

569 Kcal. 18,2% Prot. 37% H.C. 44,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Lomo

**MIÉRCOLES 6**

Crema de Zanahorias  
Pollo a la Milanesa  
Patatas Dado  
P. Lácteo, Pan y Agua

457 Kcal. 22,5% Prot. 36,7% H.C. 40,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Sopa y Pescado

**JUEVES 1**

Tiburones Pomodoro  
Revuelto con Jamón  
Ensalada de Lechuga  
P. Lácteo, Pan y Agua

525 Kcal. 17,3% Prot. 42,5% H.C. 39,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**VIERNES 2**

Lentejas con Chorizo  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Verduras Dado  
Fruta Variada, Pan y Agua

440 Kcal. 18,9% Prot. 46,7% H.C. 33,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Ternera

**LUNES 5**

Tallarines con Bacon  
Filete Ruso  
Ens de Lechuga y Maiz  
Fruta Variada, Pan y Agua

543 Kcal. 22,1% Prot. 49,9% H.C. 27,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**MARTES 6**

Judías Pintas con Chorizo  
Tortilla de Espinacas  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada, Pan y Agua

569 Kcal. 18,2% Prot. 37% H.C. 44,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Lomo

**MIÉRCOLES 7**

Crema de Zanahorias  
Pollo a la Milanesa  
Patatas Dado  
P. Lácteo, Pan y Agua

457 Kcal. 22,5% Prot. 36,7% H.C. 40,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Sopa y Pescado

**JUEVES 8**

Arroz con Verduras  
Caldereta de Pescado  
Zanahoria Baby  
P. Lácteo, Pan y Agua

525 Kcal. 17,3% Prot. 42,5% H.C. 39,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Huevo

**VIERNES 9**

Sopa de Fideos  
Magro con Tomate  
Salteado de Verduras  
Fruta Variada, Pan y Agua

491 Kcal. 21,2% Prot. 50,3% H.C. 28,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pollo

**LUNES 12**

FESTIVO

**MARTES 13**

Patatas Estofadas  
Empanadillas de Bonito  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Fruta Variada, Pan y Agua

631 Kcal. 11,9% Prot. 50% H.C. 38,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Huevo

**MIÉRCOLES 14**

Sopa de Cocido  
Cocido Madrileño  
P. Lácteo, Pan y Agua

496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**JUEVES 15**

Crema Dubarry  
Tortilla de Patata  
Ensalada Verde  
P. Lácteo, Pan y Agua

567 Kcal. 12,6% Prot. 33,7% H.C. 53,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Sopa y Pollo

**VIERNES 16**

Arroz con Picadillo  
Merluza Rebozada  
Ens de Lechuga y Tomate  
Fruta Variada, Pan y Agua

578 Kcal. 16,7% Prot. 47,2% H.C. 35,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Lomo

**LUNES 19**

Crema de Calabaza  
Albóndigas en Salsa  
Patatas Fritas  
Fruta Variada, Pan y Agua

626 Kcal. 20,1% Prot. 39,9% H.C. 39,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Sopa y Huevo

**MARTES 20**

Sopa de Lluvia  
Escalopines de Cerdo  
Ensalada Mezclum  
Fruta Variada, Pan y Agua

633 Kcal. 15,8% Prot. 43,9% H.C. 40,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**MIÉRCOLES 21**

Paella de Pollo  
Delicias de Pescado  
Ens de Lechuga y Zanah  
P. Lácteo, Pan y Agua

651 Kcal. 13% Prot. 51,4% H.C. 35,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Lomo

**JUEVES 22**

Lentejas a la Madrileña  
Tortilla de Calabacín  
Ens de Lechuga y Cebolla  
P. Lácteo, Pan y Agua

543 Kcal. 17,9% Prot. 42,1% H.C. 39,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Ternera

**VIERNES 23**

Espaguetis a la Napolitana  
Pollo a la Naranja  
Ensalada del Chef  
Fruta Variada, Pan y Agua

553 Kcal. 16% Prot. 49,5% H.C. 34,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**LUNES 26**

Crema de Verduras  
Supremas de Merluza  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada, Pan y Agua

558 Kcal. 13,1% Prot. 49,1% H.C. 37,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Sopa y Pollo

**MARTES 27**

Arroz a la Milanesa  
Chuleta de Sajonia  
Ensalada de Tomate  
Fruta Variada, Pan y Agua

578 Kcal. 18,4% Prot. 33,7% H.C. 27,8% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Pescado

**MIÉRCOLES 28**

Fabada Asturiana  
Tortilla de Queso  
Ens de Lechuga y Maiz  
P. Lácteo, Pan y Agua

532 Kcal. 18,9% Prot. 29,9% H.C. 51,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Ternera

**JUEVES 29**

Puré de Guisantes  
Pollo al Chilindrón  
Pimientos y Cebolla Salteados  
P. Lácteo, Pan y Agua

434 Kcal. 16% Prot. 37,3% H.C. 46,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Sopa y Pescado

**VIERNES 30**

Macarrones con Tomate  
Ragout de Ternera  
Verduras de Temporada  
Fruta Variada, Pan y Agua

427 Kcal. 21,4% Prot. 43% H.C. 35,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:  
Verdura y Huevo

**LEYENDA**

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitos
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios alérgenos

Empty menu box for October 1st.

Empty menu box for October 2nd.

Empty menu box for October 3rd.

**JUEVES 1**  
 Macarrones Pomodoro  
 Revuelto con Jamón  
 Ensalada de Lechuga  
 P. Lácteo, Pan y Agua

**VIERNES 2**  
 Lentejas Estofadas  
 Cinta de Lomo a la Plancha  
 Verduritas Dado  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**LUNES 5**  
 Espaguetis con Jamón  
 Filete Ruso  
 Ens de Lechuga y Maiz  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**MARTES 6**  
 Judías Pintas Guisadas  
 Tortilla de Espinacas  
 Ensalada Mixta  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**MIÉRCOLES 7**  
 Crema de Zanahorias  
 Pollo a la Milanese sin Gluten  
 Patatas Dado  
 P. Lácteo, Pan y Agua

**JUEVES 8**  
 Arroz con Verduras  
 Caldereta de Pescado  
 Zanahoria Baby  
 P. Lácteo, Pan y Agua

**VIERNES 9**  
 Sopa de Fideos  
 Magro con Tomate  
 Salteado de Verduras  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**LUNES 12**  
 FESTIVO

**MARTES 13**  
 Patatas Estofadas  
 Hamburguesa Casera a la Plancha  
 Ens de Lechuga y Cebolla  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**MIÉRCOLES 14**  
 Sopa de Fideos  
 Cocido Madrileño  
 P. Lácteo, Pan y Agua

**JUEVES 15**  
 Crema Dubarry  
 Tortilla de Patata  
 Ensalada Verde  
 P. Lácteo, Pan y Agua

**VIERNES 16**  
 Arroz con Picadillo  
 Merluza Rebozada sin Gluten  
 Ens de Lechuga y Tomate  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**LUNES 19**  
 Crema de Calabaza  
 Albóndigas Caseras en Salsa  
 Patatas Fritas  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**MARTES 20**  
 Sopa de Fideos  
 Escalopines de Cerdo  
 Ensalada Mezclum  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**MIÉRCOLES 21**  
 Paella de Pollo  
 Merluza a la Plancha  
 Ens de Lechuga y Zanah  
 P. Lácteo, Pan y Agua

**JUEVES 22**  
 Lentejas a la Madrileña  
 Tortilla de Calabacín  
 Ens de Lechuga y Cebolla  
 P. Lácteo, Pan y Agua

**VIERNES 23**  
 Espaguetis a la Napolitana  
 Pollo a la Naranja  
 Ensalada del Chef  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**LUNES 26**  
 Crema de Verduras  
 Merluza a la Plancha  
 Arroz Pilaf  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**MARTES 27**  
 Arroz a la Milanese  
 Lomo a la Plancha  
 Ensalada de Tomate  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**MIÉRCOLES 28**  
 Fabada Asturiana  
 Tortilla de Queso  
 Ens de Lechuga y Maiz  
 P. Lácteo, Pan y Agua

**JUEVES 29**  
 Puré de Guisantes  
 Pollo al Chilindrón  
 Pimientos y Cebolla Salteados  
 P. Lácteo, Pan y Agua

**VIERNES 30**  
 Macarrones con Tomate  
 Ragout de Ternera  
 Verduras de Temporada  
 Fruta Variada, Pan y Agua

**LEYENDA**

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuces
- 🍷 - gluten
- 🍯 - mostaza
- 🥥 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌿 - apio
- 🦀 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌻 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🐚 - moluscos
- 🧂 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

**CELIACOS**