

LUNES 4
VACACIONES DE VERANO

MARTES 5
Espaguetis con Tomate
Acelgas al Ajoarriero
Hamburguesa a la Plancha
Tortilla Campera
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
804 Kcal. 27,27g Prot. 85,86g H.C. 36,87g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 6
Arroz con Verduras
Brócoli Salteado
Cinta de Lomo a la Plancha
Platija en Salsa Blanca
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada, Pan y Agua
765 Kcal. 29,96g Prot. 89,36g H.C. 30,51g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 7
Garbanzos Estofados
Menestra Rehogada
Tortilla Fr de Jamón
Croquetas de bacalao
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
872 Kcal. 44,21g Prot. 72,19g H.C. 41,79g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 1
VACACIONES DE VERANO

LUNES 4
VACACIONES DE VERANO

MARTES 5
Espaguetis con Tomate
Acelgas al Ajoarriero
Hamburguesa a la Plancha
Tortilla Campera
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
804 Kcal. 27,27g Prot. 85,86g H.C. 36,87g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 6
Arroz con Verduras
Brócoli Salteado
Cinta de Lomo a la Plancha
Platija en Salsa Blanca
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada, Pan y Agua
765 Kcal. 29,96g Prot. 89,36g H.C. 30,51g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 7
Garbanzos Estofados
Menestra Rehogada
Tortilla Fr de Jamón
Croquetas de bacalao
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
872 Kcal. 44,21g Prot. 72,19g H.C. 41,79g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 8
Crema Hortelana
Duo de Verduras
Merluza Beurre Blanc
Magro a la Jardinera
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
799 Kcal. 31,19g Prot. 76,35g H.C. 38,67g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

LUNES 11
Lentejas a la Madrileña
Salteado de Verduras
Escalopines al Limón
Bienmesabe Malagueño
Verduras dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
870 Kcal. 46,21g Prot. 79,63g H.C. 36,17g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 12
Espirales a la Boloñesa
Guisantes a la Francesa
Bacalao Orly
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
876 Kcal. 32,32g Prot. 89,81g H.C. 41,99g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 13
Crema de Calabacín
Lombarda con Manzana
Huevos Revueltos con Atún
Chuleta de Cerdo al Ajillo
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua
809 Kcal. 21,91g Prot. 69,09g H.C. 46,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 14
Sopa de Estrellas
Ensalada Campera
Albóndigas Guisadas
Delicias de Merluza
Menestra Rehogada
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
746 Kcal. 28,94g Prot. 67,61g H.C. 34,75g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 15
Paella Valenciana
Gazpacho
Merluza a la Riojana
Lomo Asado en su Jugo
Zanahoria Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
745 Kcal. 33,36g Prot. 97,68g H.C. 22,55g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 18
Macarrones con Atún
Coliflor al Ajillo
Salchichas al Horno
Abadejo a la Vizcaína
Guisantes Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua
806 Kcal. 33,42g Prot. 89,65g H.C. 32,22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 19
Judías Verdes con Bacon
Crema de Verduras
Pollo Asado
Tortilla de Queso
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
583 Kcal. 29,57g Prot. 46,84g H.C. 29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MIÉRCOLES 20
Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Platija al Ajo
Fruta Temporada, Pan y Agua
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 21
Arroz al Horno
Salmorejo
Merluza a la Espalda
Jamoncitos de Pollo al Limón
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
836 Kcal. 37g Prot. 79,75g H.C. 40,22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 22
Crema de Guisantes
Ensaladilla Rusa
Tortilla de Jamón York
Magro con Tomate
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
771 Kcal. 29,95g Prot. 68,53g H.C. 39,48g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

LUNES 25
Arroz Tres Delicias
Calabacín al Queso
Filete Ruso
Parrillada de Pescado
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
867 Kcal. 29,91g Prot. 95,74g H.C. 38,63g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 26
Crema de Calabaza
Alcachofas al Ajo
Canelones al Horno
Bacalao al Limón
Ens de Lechuga y Maiz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
658 Kcal. 21,82g Prot. 64,12g H.C. 33,22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 27
Judías Blancas Estofadas
Trío de Verduras
Merluza a la Andaluza
Roti de Pavo
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
849 Kcal. 45,71g Prot. 71,8g H.C. 37,59g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 28
Menestra Rehogada
Gazpacho
Tortilla Paisana
San Jacobo
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
853 Kcal. 30,7g Prot. 55,45g H.C. 53,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 29
Sopa de Fideos
Ensalada Mixta Internacional
Escalope de Pollo
Caballa con Tomate
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
786 Kcal. 32g Prot. 74,75g H.C. 41,01g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

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