

LUNES 2
VACACIONES DE VERANO

MARTES 3
VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 4
Arroz con Tomate
Gazpacho
Hamburguesa a la Plancha ⚠️
Huevos a la Villaroy 🍳🍷🥚⚠️
Ens de Lechuga y Maiz 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
858 Kcal. 29,92g Prot. 91,81g H.C. 39,69g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 5
Lentejas Lionesas
Acelgas con Zanahorias
Tortilla Española 🍷
Ragout de Ternera 🍷
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷🥚
894 Kcal. 37,9g Prot. 80,5g H.C. 42,64g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

VIERNES 6
Crema de Verduras con Crouton! 🍷
Guisantes Rehogados
Pollo a la Cazadora
Atún a la Norteña 🍷
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
750 Kcal. 29,37g Prot. 68,79g H.C. 37,41g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 9
Paella Valenciana
Trío de Verduras
Abadejo a la Meuniere 🍷🍷
Abadejo a la Romana 🍷🍷
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
852 Kcal. 36,86g Prot. 101,48g H.C. 30,73g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 10
Crema de Calabacín
Pisto Manchego
Escalopines al Limón
Bienmesabe 🍷🍷
Patatas Panadera
P. Lácteo, Pan y Agua 🍷🥚
749 Kcal. 33,9g Prot. 61,51g H.C. 38,6g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 11
Macarrones en Salsa Alfredo 🍷🍷
Lombarda con Manzana
Tortilla de Jamón York 🍷⚠️
Contramuslo de Pollo
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
878 Kcal. 37,85g Prot. 37,3g H.C. 38,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

JUEVES 12
Sopa Maravilla 🍷🍷
Ensaladilla Rusa 🍷🍷
Bacalao Orly 🍷🍷
Magro con Tomate
Ens de Lechuga y Cebolla 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷🥚
659 Kcal. 22,7g Prot. 58,99g H.C. 39,09g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 13
Garbanzos Salteados
Coliflor a la Vinagreta 🍷
Jamoncitos Asados 🍷
Platija a la Plancha 🍷
Ensalada Mixta 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
728 Kcal. 33,27g Prot. 67,92g H.C. 32,52g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 16
Judías Verdes a la Portuguesa
Crema de Acelgas
Albóndigas en Salsa ⚠️
Merluza en Salsa Verde 🍷
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
753 Kcal. 25,26g Prot. 76,79g H.C. 40,68g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 17
Arroz al Horno
Salteado Campestre
Huevos Revueltos con Bonito 🍷🍷
Pavo a la Provenzal
Ens de Lechuga y Tomate 🍷
P. Lácteo, Pan y Agua 🍷🥚
877 Kcal. 38,92g Prot. 81,2g H.C. 54,04g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 18
Judías Blancas Estofadas
Brócoli con Bacon ⚠️
Pollo al Chilindrón
Abadejo Encebollado 🍷
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
879 Kcal. 46,44g Prot. 80,58g H.C. 35,98g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 19
Crema de Puerros
Ensalada Nicoise 🍷🍷
Palometa Enharinada 🍷🍷
Tortilla Paisana 🍷
Arroz Salteado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷🥚
635 Kcal. 36,92g Prot. 60,62g H.C. 25,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

VIERNES 20
Ensalada de Pasta 🍷🍷
Alcachofas con Jamón
Lomo en Salsa de Pimientos
Bacalao al Ali-Oli 🍷🍷
Ensalada Verde 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
759 Kcal. 37,87g Prot. 82,41g H.C. 28,84g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 23
Lentejas a la Madrileña
Crema de Verduras
Merluza a la Vasca 🍷
Varitas de Merluza 🍷🍷
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
776 Kcal. 47,1g Prot. 85,78g H.C. 22,8g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 24
Crema de Zanahorias
Calabacín al Ajo
Chuletas a la Riojana
Palometa a la Mostaza 🍷🍷
Patatas Asadas
P. Lácteo, Pan y Agua 🍷🥚
740 Kcal. 29,06g Prot. 61,69g H.C. 40,08g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 25
Arroz con Verduras
Parrillada de Verduras
Tortilla Tomate, Queso y Jamón 🍷🍷
Calamares en Salsa Americana 🍷
Ens de Lechuga y Maiz 🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
784 Kcal. 25,48g Prot. 100,37g H.C. 31,95g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 26
Espaguetis a la Boloñesa 🍷🍷
Salmorejo 🍷
Abadejo a la Molinera 🍷
Escalopines a la Naranja
Ens de Lechuga y Zanah 🍷
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍷🥚
814 Kcal. 43,04g Prot. 84,72g H.C. 42,67g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 27
Sopa de Cocido 🍷🍷
Rapollo Rehogado
Cocido Completo
Platija a la Toledana 🍷🍷
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
781 Kcal. 32,9g Prot. 83,6g H.C. 34,58g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 30
Guisantes a la Francesa
Crema Dubarry
Magro Guisado
Bacalao con Tomate 🍷
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷
745 Kcal. 39,82g Prot. 80,44g H.C. 26,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

Vacaciones de Verano

Vacaciones de Verano

Vacaciones de Verano

Vacaciones de Verano

LEYENDA

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

LUNES 2
VACACIONES DE VERANO

MARTES 3
VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 4
 Arroz con Tomate
 Hamburguesa a la Plancha
 Ens de Lechuga y Maiz
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 686 Kcal. 23,94g Prot. 73,45g H.C. 31,75g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

JUEVES 5
 Lentejas Lionesas
 Tortilla Española
 Ens de Lechuga y Zanah
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 716 Kcal. 30,33g Prot. 64,4g H.C. 34,12g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Ternera

VIERNES 6
 Crema de Verduras con Croutons
 Pollo a la Cazadora
 Patatas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 600 Kcal. 23,51g Prot. 55,03g H.C. 29,93g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

LUNES 9
 Paella Valenciana
 Abadejo a la Meuniere
 Verduritas Dado
 Fruta Temporada. Pan y Agua
 682 Kcal. 29,51g Prot. 81,19g H.C. 24,59g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MARTES 10
 Crema de Calabacín
 Escalopines al Limón
 Patatas Panadera
 P. Lácteo, Pan y Agua
 600 Kcal. 27,12g Prot. 49,21g H.C. 30,88g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 11
 Macarrones en Salsa Alfredo
 Tortilla de Jamón York
 Zanahoria Baby
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 728 Kcal. 30,28g Prot. 77,84g H.C. 30,84g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pavo

JUEVES 12
 Sopa Maravilla
 Bacalao Orly
 Ens de Lechuga y Cebolla
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 528 Kcal. 18,16g Prot. 47,19g H.C. 31,27g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

VIERNES 13
 Garbanzos Salteados
 Jamoncitos Asados
 Ensalada Mixta
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 582 Kcal. 26,62g Prot. 54,34g H.C. 26g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 16
 Judías Verdes a la Portuguesa
 Albóndigas en Salsa
 Patatas Fritas
 Fruta Temporada. Pan y Agua
 683 Kcal. 20,21g Prot. 61,43g H.C. 32,54g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 17
 Arroz al Horno
 Huevos Revueltos con Bonito
 Ens de Lechuga y Tomate
 P. Lácteo, Pan y Agua
 782 Kcal. 31,13g Prot. 64,97g H.C. 43,23g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 18
 Judías Blancas Estofadas
 Pollo al Chilindrón
 Verduritas
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 703 Kcal. 37,17g Prot. 64,46g H.C. 28,79g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 19
 Crema de Puerros
 Palometa Enharinada
 Arroz Salteado
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 508 Kcal. 29,53g Prot. 48,5g H.C. 20,75g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pollo

VIERNES 20
 Ensalada de Pasta
 Lomo en Salsa de Pimientos
 Ensalada Verde
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 607 Kcal. 30,3g Prot. 65,92g H.C. 23,08g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

LUNES 23
 Lentejas a la Madrileña
 Merluza a la Vasca
 Verduritas Dado
 Fruta Temporada. Pan y Agua
 621 Kcal. 37,7g Prot. 68,62g H.C. 18,25g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MARTES 24
 Crema de Zanahorias
 Chuletas a la Riojana
 Patatas Asadas
 P. Lácteo, Pan y Agua
 592 Kcal. 23,24g Prot. 49,35g H.C. 32,06g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 25
 Arroz con Verduras
 Tortilla Tomate, Queso y Jamón
 Ens de Lechuga y Maiz
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 648 Kcal. 20,4g Prot. 80,29g H.C. 25,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

JUEVES 26
 Espaguetis a la Boloñesa
 Abadejo a la Molinera
 Ens de Lechuga y Zanah
 P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
 731 Kcal. 34,43g Prot. 67,78g H.C. 34,14g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

VIERNES 27
 Sopa de Cocido
 Cocido Completo
 Fruta Temporada, Pan y Agua
 625 Kcal. 26,33g Prot. 66,88g H.C. 27,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 30
 Guisantes a la Francesa
 Magro Guisado
 Arroz Pilaf
 Fruta Temporada. Pan y Agua
 624 Kcal. 31,86g Prot. 64,35g H.C. 20,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LEYENDA

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

Infantil

