

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

