

LUNES 23

Arroz con Tomate
Supremas de Merluza
Ensalada Mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
710 Kcal. 16,65g Prot. 88,67g H.C. 30,72g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 24

Ensalada Campera
Escalopines a la Plancha
Verduritas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua
557 Kcal. 29,83g Prot. 49,21g H.C. 25,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

MIÉRCOLES 25

Vichyssoise
Pollo Asado
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
567 Kcal. 19,08g Prot. 51,86g H.C. 29,89g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

JUEVES 26

Garbanzos Salteados
Tortilla fr de Jamón York
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
648 Kcal. 31,96g Prot. 50,43g H.C. 32,95g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 27

Macarrones con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
675 Kcal. 26,56g Prot. 66,66g H.C. 31,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 30

Lentejas Guisadas
Tortilla Española
Ensalada Mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
735 Kcal. 28,14g Prot. 71,9g H.C. 33,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 1

Crema de Calabacín
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua
630 Kcal. 20,52g Prot. 51,24g H.C. 32,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

MIÉRCOLES 2

Paella Valenciana
Bacalao Orly
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
673 Kcal. 21,06g Prot. 84,65g H.C. 26,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 3

Gazpacho
Cinta de Lomo a la Plancha
Arroz Pilaf
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
515 Kcal. 25,16g Prot. 44,03g H.C. 25,6g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 4

Espirales al Ajillo
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan y Agua
619 Kcal. 25,36g Prot. 65,36g H.C. 26,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 7

Arroz con Tomate
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
667 Kcal. 18,61g Prot. 74,01g H.C. 31,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 8

Judías Blancas Guisadas
Tortilla de Atún
Ensalada Mixta
P. Lácteo, Pan y Agua
703 Kcal. 37,28g Prot. 43,89g H.C. 39,19g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 9

Crema de Verduras
San Jacobos
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua
723 Kcal. 12,16g Prot. 79,82g H.C. 36,67g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

JUEVES 10

Sopa de Fideos
Merluza a la Andaluza
Ensalada Verde
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
549 Kcal. 26,41g Prot. 44,95g H.C. 30,55g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 11

Coditos Carbonara
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
760 Kcal. 35,83g Prot. 73,36g H.C. 34,31g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 14

Lentejas a la Madrileña
Tortilla de Calabacín
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
743 Kcal. 31,36g Prot. 60,61g H.C. 38,02g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 15

Macarrones a la Española
Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo, Pan y Agua
633 Kcal. 33,83g Prot. 57,94g H.C. 28,5g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 16

Judías Verdes con Tomate
Pollo al Limón
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
685 Kcal. 23,79g Prot. 48,7g H.C. 41,46g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 17

Arroz a la Milanesa
Palometa con Tomate
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
679 Kcal. 34,31g Prot. 70,83g H.C. 30,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

VIERNES 18

Crema Hortelana
Fritura Variada
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua
604 Kcal. 11,29g Prot. 73,62g H.C. 26,96g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

LUNES 21

Guisantes con Jamón
Albóndigas a la Cazuela
Jardinera
Fruta Temporada. Pan y Agua
634 Kcal. 26,45g Prot. 58,7g H.C. 25,08g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 22

Arroz Tres Delicias
Merluza Enharinada
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo, Pan y Agua
705 Kcal. 32,3g Prot. 75,86g H.C. 29,36g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 23

Espirales con Tomate
Nuggets de Pollo
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
644 Kcal. 21,24g Prot. 73,71g H.C. 27,58g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 24

VACACIONES DE
VERANO

VIERNES 25

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/Primaria