

LUNES 1

VACACIONES DE

VERANO

MARTES 2

VACACIONES DE

VERANO

MIÉRCOLES 3

VACACIONES DE

VERANO

JUEVES 4

Arroz con Tomate

Gazpacho

Hamburguesa a la Plancha

Platija al Ajo

Ens de Lechuga y Maiz

Fruta Temporada, **Pan Integral**

848 Kcal. 32,98g Prot. 82,59g H.C. 41,86g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo

VIERNES 5

Coditos a la Napolitana

Guisantes Rehogados

Merluza a las Finas Hierbas

Merluza a la Plancha

Ensalada Mixta

Fruta Temporada, Pan y Agua

809 Kcal. 38,55g Prot. 85,32g H.C. 32,7g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Lomo

LUNES 8

Paella Valenciana

Trío de Verduras

Abadejo a la Meuniere

Magro a la Jardinera

Ens de Lechuga y Cebolla

Fruta Temporada, Pan y Agua

841 Kcal. 35,73g Prot. 91,81g H.C. 34,6g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pollo

MARTES 9

Crema de Puerros

Ensalada Nicoise

Escalopines en Salsa

Bienmesabe

Patatas al Horno

Fruta Temporada, **Pan Integral**

708 Kcal. 32,01g Prot. 67,85g H.C. 31,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Hummus y Pescado

MIÉRCOLES 10

Guisantes con Cebolla

Coliflor a la Vinagreta

Jamonicitos de Pollo Asados

Platija a la Plancha

Ensalada Mixta

Yogur o Fruta, Pan y Agua

605 Kcal. 34,54g Prot. 47,54g H.C. 28,3g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo

JUEVES 11

Macarrones en Salsa Alfredo

Ensaladilla Rusa

Palometa con Tomate

Palometa Enharinada

Ens de Lechuga y Maiz

Fruta Temporada, **Pan Integral**

887 Kcal. 45,97g Prot. 94,46g H.C. 33,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Lomo

VIERNES 12

Garbanzos Salteados

Gazpacho

Tortilla fr de Calabacín

Filete de Pollo a la Plancha

Ens de Lechuga y Remolacha

Fruta Temporada, Pan y Agua

816 Kcal. 32,38g Prot. 73,54g H.C. 50,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

LUNES 15

Judías Verdes a la Portuguesa

Ensalada del Chef

Albóndigas a la Cazuela

Merluza a la Vasca

Patatas Fritas

Fruta Temporada, Pan y Agua

849 Kcal. 24,63g Prot. 76,45g H.C. 40,64g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Hummus y Pescado

MARTES 16

Crema de Calabacín

Ensalada Americana

Lentejas Guisadas

Cinta de Lomo a la Plancha

Ensalada Mixta

Fruta Temporada, **Pan Integral**

668 Kcal. 24,92g Prot. 80,84g H.C. 22,57g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 17

Arroz al Horno

Salteado Campestre

Tortilla fr con Salsa de Tomate

Pavo a la Provenzal

Ens de Lechuga y Tomate

Yogur o Fruta, Pan y Agua

864 Kcal. 32,98g Prot. 81,82g H.C. 44,77g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

JUEVES 18

Judías Pintas Estofadas

Ensalada Campera

Pollo al Chilindrón

Abadejo a la Plancha

Verduritas Dado

Fruta Temporada, **Pan Integral**

860 Kcal. 48,97g Prot. 74,76g H.C. 36,3g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo

VIERNES 19

Espirales con Verduras

Alcachofas Rehogadas

Bonito Encebollado

Bonito Enharinado

Ensalada Verde

Fruta Temporada, Pan y Agua

875 Kcal. 41,36g Prot. 89,87g H.C. 45,24g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Lomo

LUNES 22

Arroz a la Milanese

Salteado de la Huerta

Merluza al Limón

Pavo en Salsa

Ens de Lechuga y Tomate

Fruta Temporada, Pan y Agua

868 Kcal. 35,31g Prot. 103g H.C. 39,21g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pollo

MARTES 23

Alubias Estofadas

Ensalada Alemana

Huevos Revueltos con Atún

Calamares en Salsa Americana

Ens de Lechuga y Maiz

Fruta Temporada, **Pan Integral**

730 Kcal. 32,52g Prot. 65,84g H.C. 35,46g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 24

Crema de Calabaza

Calabacín al Ajo

Pollo en Salsa

Palometa a la Mostaza

Patatas Panadera

Yogur o Fruta, Pan y Agua

862 Kcal. 41,49g Prot. 69,55g H.C. 41,87g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Hummus y Pescado

JUEVES 25

Patatas Guisadas con Magro

Salmorejo

Abadejo a la Molinera

Abadejo al Horno

Ens de Lechuga y Zanah

Fruta Temporada, **Pan Integral**

814 Kcal. 37,28g Prot. 77,07g H.C. 36,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Huevo

VIERNES 26

Sopa de Cocido

Repollo Rehogado

Cocido Completo

Platija a la Toledana

Fruta Temporada, Pan y Agua

749 Kcal. 31,21g Prot. 77,55g H.C. 34,57g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pescado

LUNES 29

Macarrones Integrales con Tomate

Coliflor al Ajoarriero

Supremas de Merluza

Merluza al Horno

Ens de Lechuga y Zanah

Fruta Temporada, Pan y Agua

902 Kcal. 24,53g Prot. 99,75g H.C. 42,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Pavo

MARTES 30

Lentejas con Verduras

Gazpacho

Tortilla de Patata

Bacalao al Horno

Ensalada Mixta

Fruta Temporada, **Pan Integral**

891 Kcal. 36,3g Prot. 88,93g H.C. 38,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Verdura y Lomo

LEYENDA

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

Primaria y Secundaria

LUNES 1

VACACIONES DE
VERANO

LUNES 8

Paella Valenciana
Abadejo a la Meuniere
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada. Pan y Agua
673 Kcal. 28,59g Prot. 73,46g H.C. 27,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 15

Judías Verdes a la Portuguesa
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Fritas
Fruta Temporada. Pan y Agua
679 Kcal. 19,7g Prot. 61,16g H.C. 32,52g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

LUNES 22

Arroz a la Milanese
Merluza al Limón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
716 Kcal. 28,25g Prot. 82,08g H.C. 31,36g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 29

Macarrones Integrales con Tomate
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada. Pan y Agua
722 Kcal. 19,63g Prot. 79,81g H.C. 33,87g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 2

VACACIONES DE
VERANO

MARTES 9

Crema de Puerros
Escalopines en Salsa
Patatas al Horno
Fruta Temporada, Pan Integral
567 Kcal. 25,61g Prot. 54,29g H.C. 25,29g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

MARTES 16

Crema de Calabacín
Lentejas Guisadas
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan Integral
534 Kcal. 19,94g Prot. 64,68g H.C. 18,06g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 23

Alubias Estofadas
Huevos Revueltos con Atún
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan Integral
584 Kcal. 26,02g Prot. 52,68g H.C. 28,37g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 30

Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan Integral
713 Kcal. 29,04g Prot. 71,15g H.C. 30,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 3

Crema Hortelana
Contramuslo de Pollo
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
602 Kcal. 25,69g Prot. 50,77g H.C. 30,35g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

MIÉRCOLES 10

Guisantes con Cebolla
Jamoncitos de Pollo Asados
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan y Agua
526 Kcal. 27,63g Prot. 38,04g H.C. 22,63g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 17

Arroz al Horno
Tortilla fr con Salsa de Tomate
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua
699 Kcal. 26,38g Prot. 65,46g H.C. 35,81g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 24

Crema de Calabaza
Pollo en Salsa
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua
695 Kcal. 33,48g Prot. 55,65g H.C. 33,5g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

JUEVES 4

Arroz con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan Integral
678 Kcal. 26,39g Prot. 66,07g H.C. 33,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 11

Macarrones en Salsa Alfredo
Palometa con Tomate
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan Integral
710 Kcal. 36,78g Prot. 75,58g H.C. 26,95g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 18

Judías Pintas Estofadas
Pollo al Chilindrón
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan Integral
697 Kcal. 39,19g Prot. 59,7g H.C. 29,05g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 25

Patatas Guisadas con Magro
Abadejo a la Molinera
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan Integral
651 Kcal. 29,83g Prot. 61,66g H.C. 29,2g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 5

Coditos a la Napolitana
Merluza a las Finas Hierbas
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
648 Kcal. 30,82g Prot. 68,28g H.C. 26,16g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 12

Garbanzos Salteados
Tortilla fr de Calabacín
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada, Pan y Agua
734 Kcal. 25,9g Prot. 58,83g H.C. 40,46g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 19

Espirales con Verduras
Bonito Encebollado
Ensalada Verde
Fruta Temporada, Pan y Agua
764 Kcal. 33,09g Prot. 71,9g H.C. 36,2g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 26

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
600 Kcal. 24,96g Prot. 62,05g H.C. 27,66g 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

Infantil



LUNES 1

VACACIONES DE
VERANO

MARTES 2

VACACIONES DE
VERANO

MIÉRCOLES 3

Crema Hortelana
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 4

Crema de verduras con Arroz
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 5

Crema de Zanahorias
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 8

Puré de la Huerta con Arroz
Con Pescado
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 9

Crema de Puerros
Con Carne
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 10

Crema de Judías Verdes
Con Pollo
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 11

Crema de Calabaza
Con Pescado
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 12

Crema de Calabacín
Con Ternera
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 15

Crema de Judías Verdes
Con Ternera
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 16

Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 17

Crema de Menestra con Arroz
Con Carne
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 18

Crema de Zanahorias
Con Pollo
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 19

Crema de Puerros
Con Pescado
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 22

Puré Vegetal con Arroz
Con Pescado
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 23

Crema de Calabacín
Con Carne
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

MIÉRCOLES 24

Crema de Calabaza
Con Pollo
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

JUEVES 25

Puré de Patata y Zanahorias
Con Pescado
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

VIERNES 26

Crema de Puerros
Con Ternera
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

LUNES 29

Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

MARTES 30

Crema de Verduras
Con Carne
Yogur



MERIENDA: Papilla de Frutas

LEYENDA

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

Infantil