

## MARTES 1

Vacaciones de verano

## MIÉRCOLES 2

Vacaciones de verano

## JUEVES 3

Vacaciones de verano

## VIERNES 4

Espaguetis integrales con tomate 🍷🍅🍅  
Salmorejo 🍷🍷  
Ragout de pollo 🍷  
Merluza al horno 🐟  
Zanah., boniato, calabacín  
Fruta Temporada, Pan y Agua  
717 Kcal. 19g Prot. 103g H.C. 23g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Pescado

## LUNES 7

Crema de verduras  
Espinacas rehogadas  
Albóndigas horno con tomate ⚠️  
Platija al horno 🐟  
Patatas fritas  
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷

### SUGERENCIA DE CENA:

Arroz y Huevo

## MARTES 8

Lentejas con calabaza ⚠️  
Gazpacho 🍷  
Tortilla fr de calabacín 🍷  
Palometa al horno 🐟  
Ens. Lechuga y zanahoria 🍷  
Fruta Temporada, Pan Integral 🍷

### SUGERENCIA DE CENA:

Patata y Pescado

## MIÉRCOLES 9

Coliflor rehogada  
Salteado campestre  
Ragout de pollo 🍷  
Bacalao a la vizcaína 🐟  
Cous-cous 🍷🍅🍅  
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷

### SUGERENCIA DE CENA:

Legumbre y Cerdo

## JUEVES 10

Arroz con tomate  
Menebra de verduras rehogada  
Tilapia guisada con salsa de limón 🐟  
Cinta de lomo a la plancha 🍷  
Ens. Lechuga y maíz 🍷  
Fruta Temporada, Pan Integral 🍷  
694 Kcal. 36g Prot. 67g H.C. 30g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

## VIERNES 11

Sopa ave fideo integral 🍷🍅🍅  
Ensalada campera 🍷🍷  
Garbanzos con sofrito verd. 🍷  
Revuelto de jamón york ⚠️  
Ens. Lech., maíz, aceituna 🍷  
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷  
627 Kcal. 23g Prot. 70g H.C. 25g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## LUNES 14

Judías verdes rehogadas  
Ensalada americana 🍷  
Hamburguesa soja c/tomate 🍷  
Merluza al horno 🐟  
Patatas panadera  
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷  
536 Kcal. 15g Prot. 54g H.C. 27g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Patata y Huevo

## MARTES 15

Espirales integrales carbonara 🍷🍷  
Guisantes salteados 🍷  
Salmón a la naranja 🐟  
Chuleta de cerdo a la plancha 🍷  
Ens. Lechuga y zanahoria 🍷  
Fruta Temporada, Pan Integral 🍷  
889 Kcal. 42g Prot. 51g H.C. 56g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Pavo

## MIÉRCOLES 16

Crema de calabacín y queso  
Patatas con calamares  
Jamoncitos pollo al ajillo  
Palometa al horno 🐟  
Zanah., boniato, calabacín  
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷  
583 Kcal. 23g Prot. 53g H.C. 29g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Huevo

## JUEVES 17

Coliflor gratinada  
Salmorejo 🍷  
Arroz, garbanzo, patata, magro  
Abadejo rebozado 🐟🍷  
Ens. Lechuga y cebolla 🍷  
Fruta Temporada, Pan Integral 🍷  
802 Kcal. 23g Prot. 109g H.C. 27g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## VIERNES 18

Judías pintas estofadas  
Pisto manchego  
Tortilla de patata 🍷  
Bonito con pimientos 🐟  
Ensalada de tomate y maíz 🍷  
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷  
1072 Kcal. 43g Prot. 93g H.C. 53g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pollo

## LUNES 21

Brócoli rehogado  
Crema de boniato  
Magro guisado a la jardinera  
Gallineta al limón 🐟  
Patatas fritas  
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷  
641 Kcal. 39g Prot. 61g H.C. 24g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Arroz y Huevo

## MARTES 22

Macarrones int. amatriciana 🍷🍷  
Frittata calabacín gratinada 🍷  
Bonito encebollado 🐟  
Escalopines a la plancha 🍷  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta Temporada, Pan Integral 🍷  
961 Kcal. 41g Prot. 81g H.C. 49g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Cerdo

## MIÉRCOLES 23

Patatas guisadas con pollo  
Panaché de verduras  
Cous Cous completo 🍷🍅🍅  
Tilapia al horno 🐟  
Calabacín Salteado  
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷  
929 Kcal. 34g Prot. 144g H.C. 19g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## JUEVES 24

Judías blancas ECO guisadas  
Berenjenas asadas  
Revuelto de jamón y queso 🍷🍷  
Platija a la meuniere 🐟🍷  
Ens.lechuga, tomate y remolacha 🍷  
Fruta Temporada, Pan Integral 🍷  
833 Kcal. 43g Prot. 61g H.C. 42g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pavo

## VIERNES 25

ArrozECO 3delicia(jamón,huevo,maíz) ⚠️  
Acelgas rehogadas con patatas  
Merluza rebozada 🐟🍷  
Pavo al ajillo  
Ens. Lechuga y zanahoria 🍷  
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷  
922 Kcal. 39g Prot. 105g H.C. 36g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Legumbre y Huevo

## LUNES 28

Arroz con tomate  
Verduras a la provenzal  
Cinta de lomo a la plancha  
Merluza en salsa blanca 🐟  
Ens.lechuga, tomate y maíz 🍷  
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷  
760 Kcal. 34g Prot. 85g H.C. 31g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pescado

## MARTES 29

Judías verdes rehogadas con pat. 🍷🍷  
Ensaladilla rusa 🍷  
Abadejo enharinado frito 🐟🍷  
Contramuslo de pollo plancha  
Ens. Lechuga y zanahoria 🍷  
Fruta Temporada, Pan Integral 🍷  
711 Kcal. 32g Prot. 64g H.C. 34g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Patata y Huevo

## MIÉRCOLES 30

Revuelto de patatas y calabacín 🍷  
Crema de zanahorias  
Lentejas ECO con verduras ⚠️  
Burrito bowl (arroz, alub., maíz, atún) 🐟  
Ensalada de lechuga y tomate 🍷  
Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷🍷  
659 Kcal. 33g Prot. 73g H.C. 22g Lip.  
**SUGERENCIA DE CENA:**  
Verdura y Pavo

Fruta fresca de temporada, servida en su punto óptimo de maduración, según disponibilidad en mercado (manzana, pera, plátano, naranja u otras variedades)

- LEYENDA**
- 🍷 - cacahuete
  - 🍷 - altramuzes
  - 🍷 - gluten
  - 🍷 - mostaza
  - 🍷 - frutos de cáscara
  - 🐟 - pescado
  - 🍷 - apio
  - 🍷 - crustáceos
  - 🍷 - huevo
  - 🍷 - soja
  - 🍷 - sésamo
  - 🍷 - leche
  - 🍷 - moluscos
  - 🍷 - sulfitos
  - ⚠️ - puede contener trazas de varios

## Secundaria y Primaria