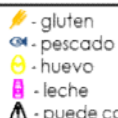
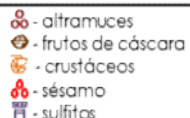


	MARTES 1 Vacaciones de verano	MIÉRCOLES 2 Vacaciones de verano	JUEVES 3 Lentejas con chorizo y verduras ⚠ Tortilla de patata 🍳 Ens. Lech., maíz, aceituna 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 571 Kcal. 27g Prot. 59g H.C. 23g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	VIERNES 4 Espaguetis integrales con tomate 🍷🍳🍷 Ragout de pollo 🍷 Zanah., boniato, calabacín Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 574 Kcal. 15g Prot. 82g H.C. 18g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado
LUNES 7 Crema de verduras Albóndigas horno con tomate ⚠ Patatas fritas Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 587 Kcal. 18g Prot. 57g H.C. 25g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Huevo	MARTES 8 Lentejas con calabaza ⚠ Tortilla fr de calabacín 🍳 Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 691 Kcal. 29g Prot. 60g H.C. 33g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Pescado	MIÉRCOLES 9 Coliflor rehogada Ragout de pollo 🍷 Cous-cous 🍷 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 568 Kcal. 27g Prot. 60g H.C. 22g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Cerdo	JUEVES 10 Crema de verduras Tilapia guisada con salsa de limón 🐟 Ens. Lechuga y maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 555 Kcal. 29g Prot. 54g H.C. 24g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	VIERNES 11 Sopa ave fideo integral 🍷🍳🍷 Garbanzos con sofrito verd. 🍷 Ens. Lech., maíz, aceituna 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 502 Kcal. 19g Prot. 56g H.C. 20g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 14 Judías verdes rehogadas Hamburguesa soja c/tomate 🍷 Patatas panadera Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 429 Kcal. 12g Prot. 43g H.C. 22g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Huevo	MARTES 15 Espirales integrales carbonara 🍷🍳🍷 Salmón a la naranja 🐟 Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 711 Kcal. 33g Prot. 41g H.C. 45g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pavo	MIÉRCOLES 16 Crema de calabacín y queso 🍷 Jamoncitos pollo al ajillo Zanah., boniato, calabacín Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 466 Kcal. 19g Prot. 43g H.C. 23g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	JUEVES 17 Coliflor gratinada 🍷 Arroz, garbanzo, patata, magro Ens. Lechuga y cebolla 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 642 Kcal. 19g Prot. 87g H.C. 22g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	VIERNES 18 Judías pintas estofadas Tortilla de patata 🍳 Ensalada de tomate y maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 857 Kcal. 34g Prot. 75g H.C. 42g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo
LUNES 21 Brócoli rehogado Magro guisado a la jardinera Patatas fritas Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 513 Kcal. 31g Prot. 49g H.C. 19g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Huevo	MARTES 22 Macarrones int. amatriciana 🍷🍳🍷 Bonito encebollado 🐟 Ensalada de lechuga y tomate 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 769 Kcal. 33g Prot. 65g H.C. 39g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Cerdo	MIÉRCOLES 23 Patatas guisadas con pollo Cous Cous completo Calabacín Salteado Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 744 Kcal. 27g Prot. 115g H.C. 16g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	JUEVES 24 Judías blancas ECO guisadas Revuelto de jamón y queso 🍷🍳🍷 Ens. lechuga, tomate y remolacha 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 666 Kcal. 34g Prot. 49g H.C. 34g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	VIERNES 25 ArrozECO 3delicia(jamón, huevo, maíz) 🍷🍳🍷 Merluza rebozada 🐟 Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 738 Kcal. 31g Prot. 84g H.C. 29g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Huevo
LUNES 28 Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Ens. lechuga, tomate y maíz 🍷 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍷 608 Kcal. 27g Prot. 68g H.C. 24g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MARTES 29 Judías verdes rehogadas con patatas Abadejo enharinado frito 🐟 Ens. Lechuga y zanahoria 🍷 Fruta Temporada, Pan Integral 🍷 569 Kcal. 26g Prot. 51g H.C. 27g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Patata y Huevo	MIÉRCOLES 30 Revuelto de patatas y calabacín 🍳 Lentejas ECO con verduras ⚠ Ensalada de lechuga y tomate 🍷 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍷 527 Kcal. 26g Prot. 59g H.C. 17g 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

Infantil