

LUNES 5

VACACIONES DE VERANO

LUNES 6

Arroz Cantones
Brócoli Rehogado
Bacalao en Salsa Verde
Filete de Cerdo a la Plancha
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada. Pan y Agua
824 Kcal. 19,3% Prot. 50,7% H.C. 29,5% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 13

Espirales a la Boloñesa
Coliflor al Ajoarriero
Merluza a la Marinera
Chuleta de Cerdo a la Plancha
Verduritas
Fruta Temporada. Pan y Agua
710 Kcal. 19,9% Prot. 53,3% H.C. 26,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 20

Lentejas a la Madrileña
Crema de Zanahorias
Tortilla Española
Escalopines en Salsa
Ensalada Mixta
Fruta Temporada. Pan y Agua
862 Kcal. 16,1% Prot. 40,9% H.C. 42,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 27

VACACIONES DE VERANO

MARTES 7

Crema de Calabaza
Ensalada Americana
Albóndigas a la Cazuela
Filete de Merluza Lazarillo
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
646 Kcal. 20% Prot. 47,2% H.C. 32,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MARTES 14

Judías Pintas con Chorizo
Ensalada César
Huevos a la Villaroy
Magro a la Jardinera
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
803 Kcal. 18,4% Prot. 40,9% H.C. 40,5% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 21

Arroz Tres Delicias
Lombarda con Manzana
Merluza a la Espalda
Estofado Bourguignon
Ens de Lechuga y Cebolla
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
743 Kcal. 14% Prot. 50,3% H.C. 35,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 28

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 1

Judías Blancas Guisadas
Salmorejo
Cinta de Lomo a la Plancha
Abadejo al Horno
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
781 Kcal. 21,4% Prot. 49,5% H.C. 28,7% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 8

Macarrones al Queso
Berenjenas a la Miel
Tortilla Francesa de Jamón
Escalopines a la Naranja
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
715 Kcal. 15,4% Prot. 48,8% H.C. 35,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 15

Guisantes a la Francesa
Gazpacho
Filete de Pollo a la Plancha
Salmón al Eneldo
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
686 Kcal. 17,3% Prot. 49,5% H.C. 32,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 22

COMIDA ESPECIAL
FIN DE CURSO

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 29

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 2

Arroz a la Boloñesa
Judías Verdes a la Vinagreta
Merluza a la Bilbaina
Escalopines en Salsa
Ensalada Mixta
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
795 Kcal. 19,1% Prot. 43,9% H.C. 36,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 9

Patatas Guisadas
Ensaladilla Rusa
Escalope de Pollo
Calamares en Salsa
Ensalada del Chef
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
689 Kcal. 13,8% Prot. 42% H.C. 43,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 16

Arroz a la Milanesa
Escalibada Ampurdanesa
Bacalao a la Andaluza
Pavo a las Finas Hierbas
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
811 Kcal. 16,4% Prot. 50,6% H.C. 32,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 23

Crema de Calabacín
Ensalada California
Chuleta de Cerdo a la Plancha
Bacalao a la Mallorquina
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
584 Kcal. 15,3% Prot. 43,3% H.C. 41,2% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 30

VACACIONES DE VERANO

VIERNES 3

Coditos Pomodoro
Ratatouille
Escalope de Pollo
Abadejo con Tomate
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
673 Kcal. 17,4% Prot. 51,8% H.C. 30,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 10

Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Platija a la Plancha
Fruta Temporada, Pan y Agua
849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 17

Crema Hortelana
Ensalada Louisiana
Lomo en Salsa
Calamares en su Tinta
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
586 Kcal. 20,1% Prot. 40,4% H.C. 39% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 24

Espaguetis al Ajillo
Trio de Verduras
Hamburguesa a la Plancha
Fritura Andaluza
Ensalada del Chef
Fruta Temporada, Pan y Agua
734 Kcal. 19,7% Prot. 46,7% H.C. 33,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

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