

VACACIONES DE VERANO

LUNES 5
VACACIONES DE VERANO

LUNES 12
Guisantes con Jamón
Merluza Orly
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
412 Kcal. 19,5% Prot. 43,6% H.C. 36,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 19
Lentejas a la Madrileña
Filete Ruso
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
447 Kcal. 24,6% Prot. 41,6% H.C. 33,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 26
Macarrones a la Boloñesa
Medallones de Merluza
Ensalada de Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
470 Kcal. 16,5% Prot. 39,6% H.C. 43,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VACACIONES DE VERANO

MARTES 6
VACACIONES DE VERANO

MARTES 13
Arroz con Atún Claro
Pollo Braseado
Zanahoria Baby
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
572 Kcal. 14,3% Prot. 49,2% H.C. 35,9% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 20
Arroz con Tomate
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada del Chef
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
601 Kcal. 13,2% Prot. 47,5% H.C. 39,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 27
Menestra de Verduras
Chuleta de Cerdo a la Plancha
Patatas Panadera
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
512 Kcal. 16,3% Prot. 34,5% H.C. 49% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 7
Puré de la Huerta
Albóndigas en Salsa
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
631 Kcal. 14,1% Prot. 49,2% H.C. 36,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 14
Judías Blancas con Chorizo
Tortilla de Patata
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
594 Kcal. 14,7% Prot. 30,6% H.C. 54,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 21
Crema de Espinacas
Huevos con Bechamel
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
489 Kcal. 11,4% Prot. 42,3% H.C. 45,6% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 28
Garbanzos Estofados
Ragout de Ternera
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 1
VACACIONES DE VERANO

JUEVES 8
Paella Mixta
Pollo Asado
Salteado de Verduras
Yogur o Fruta, Pan y Agua
458 Kcal. 16,8% Prot. 51,3% H.C. 31,5% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 15
Crema de Calabacín
Hamburguesa a la Plancha
Patatas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
508 Kcal. 17,7% Prot. 38,1% H.C. 44,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 22
Espirales con Bacon
Merluza a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
Yogur o Fruta, Pan y Agua
653 Kcal. 13,9% Prot. 42,3% H.C. 43,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 29
Arroz con Pollo
Tortilla Francesa con Calabacín
Ens de Lechuga y Zanah
Yogur o Fruta, Pan y Agua
604 Kcal. 17,1% Prot. 43,6% H.C. 39,3% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 2
VACACIONES DE VERANO

VIERNES 9
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Fruta Temporada, Pan y Agua
569 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 16
Coditos a la Boloñesa
Merluza al Horno
Ensalada Mezclum
Fruta Temporada, Pan y Agua
523 Kcal. 19,2% Prot. 50,3% H.C. 30,4% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 23
Sopa de Fideos
Magro a la Jardinera
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
411 Kcal. 19,2% Prot. 52,3% H.C. 28,1% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 30
Crema de Puerros
Bonito con Tomate
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
503 Kcal. 13,1% Prot. 36,5% H.C. 50,2% Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Ternera

LEYENDA

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