

VACACIONES DE VERANO

LUNES 4
VACACIONES DE VERANO

LUNES 11
Lentejas a la Madrileña
Escalopines al Limón
Verduritas dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
870 Kcal. 46,21g Prot. 79,63g H.C. 36,17g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 18
Macarrones con Atún
Lomo Asado en su Jugo
Guisantes Salteados
Fruta Temporada, Pan y Agua
806 Kcal. 33,42g Prot. 89,65g H.C. 32,22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 25
Arroz Tres Delicias
Merluza a la Vasca
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
867 Kcal. 29,91g Prot. 95,74g H.C. 38,63g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VACACIONES DE VERANO

MARTES 5
VACACIONES DE VERANO

MARTES 12
Espirales a la Boloñesa
Atún con Tomate
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
876 Kcal. 32,32g Prot. 89,81g H.C. 41,99g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 19
Judías Verdes con Bacon
Pollo Asado
Verduritas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
583 Kcal. 29,57g Prot. 46,84g H.C. 29g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MARTES 26
Crema de Calabaza
Macarrones a la Boloñesa
Ens de Lechuga y Maíz
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
658 Kcal. 21,82g Prot. 64,12g H.C. 33,22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 6
Arroz con Verduras
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Fruta Temporada, Pan y Agua
765 Kcal. 29,96g Prot. 89,36g H.C. 30,51g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 13
Crema de Calabacín
Huevos Revueltos con Jamón
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua
809 Kcal. 21,91g Prot. 69,09g H.C. 46,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 20
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 27
Judías Blancas Estofadas
Filete Ruso
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
849 Kcal. 45,71g Prot. 71,8g H.C. 37,59g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 7
Garbanzos Estofados
Tortilla Fr de Jamón
Verduritas Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua
872 Kcal. 44,21g Prot. 72,19g H.C. 41,79g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 14
Sopa de Estrellas
Albóndigas Guisadas
Menestra Rehogada
Yogur o Fruta, Pan y Agua
746 Kcal. 28,94g Prot. 67,61g H.C. 34,75g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 21
Arroz al Horno
Merluza a la Espalda
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua
836 Kcal. 37g Prot. 79,75g H.C. 40,22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 28
Menestra Rehogada
Tortilla de Atún
Ens de Lechuga y Cebolla
Yogur o Fruta, Pan y Agua
853 Kcal. 30,7g Prot. 55,45g H.C. 53,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 1
VACACIONES DE VERANO

VIERNES 8
Crema Hortelana
Merluza a la Mallorquina
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
799 Kcal. 31,19g Prot. 76,35g H.C. 38,67g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

VIERNES 15
Arroz con Pollo al Curry
Merluza a la Riojana
Zanahoria Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
745 Kcal. 33,38g Prot. 97,68g H.C. 22,55g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 22
Crema de Guisantes
Tortilla de Queso
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
771 Kcal. 29,95g Prot. 68,53g H.C. 39,48g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

VIERNES 29
Sopa de Fideos
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
786 Kcal. 32g Prot. 74,75g H.C. 41,01g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

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