

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

**FRIDAY 1**  
VACACIONES DE VERANO

**MONDAY 4**  
VACACIONES DE VERANO

**TUESDAY 5**  
VACACIONES DE VERANO

**WEDNESDAY 6**  
Arroz con Tomate  
Brócoli Salteado  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Platija en Salsa Blanca  
Ensalada de Lechuga  
Fruta Variada  
765 Kcal. 29,96g Prot. 89,36g H.C. 30,51g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**THURSDAY 7**  
Garbanzos Estofados  
Menestra Rehogada  
Tortilla Fr de Jamón York  
Croquetas de bacalao  
Verduritas Dado  
P. Lácteo o Fruta  
872 Kcal. 44,21g Prot. 72,19g H.C. 41,79g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**FRIDAY 8**  
Crema Hortelana  
Duo de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Magro a la Jardinera  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada  
799 Kcal. 31,19g Prot. 76,35g H.C. 38,67g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pollo

**MONDAY 11**  
Lentejas a la Madrileña  
Salteado de Verduras  
Escalopines al Limón  
Bienmesabe Malagueño  
Verduritas dado  
Fruta Variada  
870 Kcal. 46,21g Prot. 79,63g H.C. 36,17g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**TUESDAY 12**  
Espirales a la Boloñesa  
Guisantes a la Francesa  
Bacalao en Salsa  
Contramuslo de Pollo  
Ens de Lechuga y Maiz  
P. Lácteo o Fruta  
876 Kcal. 32,32g Prot. 89,81g H.C. 41,99g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**WEDNESDAY 13**  
Crema de Calabacín  
Lombarda con Manzana  
Huevos Revueltos con Atún  
Chuleta de Cerdo al Ajillo  
Patatas Panadera  
Fruta Variada  
809 Kcal. 21,91g Prot. 69,09g H.C. 46,92g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**THURSDAY 14**  
Sopa de Estrellas  
Ensalada Campera  
Albóndigas Guisadas  
Calamares en Salsa Americana  
Menestra Rehogada  
P. Lácteo o Fruta  
746 Kcal. 28,94g Prot. 67,61g H.C. 34,75g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**FRIDAY 15**  
Paella Valenciana  
Gazpacho  
Merluza a la Riojana  
Lomo en su Jugo  
Zanahoria Dado  
Fruta Variada  
745 Kcal. 33,36g Prot. 97,68g H.C. 22,55g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**MONDAY 18**  
Macarrones con Atún  
Coliflor al Ajillo  
Salchichas al Horno  
Abadejo a la Vizcaína  
Guisantes Salteados  
Fruta Variada  
806 Kcal. 33,42g Prot. 89,65g H.C. 32,22g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**TUESDAY 19**  
Crema de Verduras  
Judías Verdes con Bacon  
Pollo Asado  
Tortilla de Queso  
Verduritas Dado  
P. Lácteo o Fruta  
613 Kcal. 29,57g Prot. 46,84g H.C. 29g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Huevo

**WEDNESDAY 20**  
Sopa de Cocido  
Repollo Rehogado  
Cocido Completo  
Platija al Ajo  
Fruta Variada  
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**THURSDAY 21**  
Arroz al Horno  
Salmorejo  
Merluza a la Espalda  
Fil de Pollo a la Plancha  
Ens de Lechuga y Cebolla  
P. Lácteo o Fruta  
836 Kcal. 37g Prot. 79,75g H.C. 40,22g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**FRIDAY 22**  
Crema Hortelana  
Ensaladilla Rusa  
Tortilla de Jamón York  
Magro con Tomate  
Patatas Dado  
Fruta Variada  
771 Kcal. 29,95g Prot. 68,53g H.C. 39,48g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Ternera

**MONDAY 25**  
Arroz Tres Delicias  
Calabacín al Queso  
Filete Ruso  
Platija en Salsa Blanca  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Variada  
867 Kcal. 29,91g Prot. 95,74g H.C. 38,63g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**TUESDAY 26**  
Crema de Calabaza  
Alcachofas al Ajo  
Macarrones con Carne  
Abadejo a la Plancha  
Ens de Lechuga y Maiz  
P. Lácteo o Fruta  
658 Kcal. 21,82g Prot. 64,12g H.C. 33,22g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**WEDNESDAY 27**  
Judías Blancas Estofadas  
Trío de Verduras  
Merluza a la Andaluza  
Ragout de Pavo  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada  
849 Kcal. 45,71g Prot. 71,8g H.C. 37,59g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**THURSDAY 28**  
Patatas Guisadas  
Gazpacho  
Revuelto de Jamón  
San Jacobo  
Ens de Lechuga y Cebolla  
P. Lácteo o Fruta  
853 Kcal. 30,7g Prot. 55,45g H.C. 53,66g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**FRIDAY 29**  
Sopa de Fideos  
Ensalada Mixta Internacional  
Escalope de Pollo  
Caballa con Tomate  
Ens de Lechuga y Tomate  
Fruta Variada  
786 Kcal. 32g Prot. 74,75g H.C. 41,01g Lip.  
**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**LEYENDA**

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- altramuces
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- gluten
- pescado
- huevo
- leche

Todos los días se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente, siempre que los padres nos lo hayan comunicado o el servicio médico lo estime conveniente

Primaria y Secundaria



**FRIDAY 1**  
VACACIONES DE VERANO

**MONDAY 4**  
VACACIONES DE VERANO

**TUESDAY 5**  
VACACIONES DE VERANO

**WEDNESDAY 6**  
Arroz con Tomate  
Cinta de Lomo a la Plancha  
Ensalada de Lechuga  
Fruta Variada  
612 Kcal. 23,98g Prot. 71,48g H.C. 24,42g Lip.

**THURSDAY 7**  
Garbanzos Estofados  
Tortilla Fr de Jamón York  
Verduritas Dado  
Postre Lácteo  
698 Kcal. 35,73g Prot. 57,76g H.C. 33,43g Lip.

**FRIDAY 8**  
Crema Hortelana  
Merluza a la Andaluza  
Arroz Pilaf  
Fruta Variada  
640 Kcal. 24,95g Prot. 61,08g H.C. 30,93g Lip.

**MONDAY 11**  
Lentejas a la Madrileña  
Escalopines al Limón  
Verduritas dado  
Fruta Variada  
696 Kcal. 37g Prot. 63,7g H.C. 28,95g Lip.

**TUESDAY 12**  
Espirales a la Boloñesa  
Bacalao en Salsa  
Ens de Lechuga y Maiz  
Postre Lácteo  
701 Kcal. 25,86g Prot. 71,85g H.C. 33,58g Lip.

**WEDNESDAY 13**  
Crema de Calabacín  
Huevos Revueltos con Atún  
Patatas Panadera  
Fruta Variada  
647 Kcal. 17,53g Prot. 55,26g H.C. 37,54g Lip.

**THURSDAY 14**  
Sopa de Estrellas  
Albóndigas Guisadas  
Menestra Rehogada  
Postre Lácteo  
597 Kcal. 23,15g Prot. 54,1g H.C. 27,79g Lip.

**FRIDAY 15**  
Paella Valenciana  
Merluza a la Riojana  
Zanahoria Dado  
Fruta Variada  
596 Kcal. 26,7g Prot. 78,14g H.C. 18,05g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pavo

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**MONDAY 18**  
Macarrones con Atún  
Salchichas al Horno  
Guisantes Salteados  
Fruta Variada  
645 Kcal. 26,74g Prot. 71,7g H.C. 25,79g Lip.

**TUESDAY 19**  
Crema de Verduras  
Pollo Asado  
Verduritas Dado  
Postre Lácteo  
467 Kcal. 23,66g Prot. 37,47g H.C. 23,19g Lip.

**WEDNESDAY 20**  
Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Fruta Variada  
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,86g H.C. 27,66g Lip.

**THURSDAY 21**  
Arroz al Horno  
Merluza a la Espalda  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Postre Lácteo  
669 Kcal. 29,59g Prot. 63,8g H.C. 32,16g Lip.

**FRIDAY 22**  
Crema Hortelana  
Tortilla de Jamón York  
Patatas Dado  
Fruta Variada  
617 Kcal. 23,96g Prot. 54,82g H.C. 31,59g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Huevo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Ternera

**MONDAY 25**  
Arroz Tres Delicias  
Filete Ruso  
Ens de Lechuga y Zanah  
Fruta Variada  
694 Kcal. 24g Prot. 76,59g H.C. 30,91g Lip.

**TUESDAY 26**  
Crema de Calabaza  
Macarrones con Carne  
Ens de Lechuga y Maiz  
Postre Lácteo  
526 Kcal. 17,45g Prot. 51,31g H.C. 26,58g Lip.

**WEDNESDAY 27**  
Judías Blancas Estofadas  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada Mixta  
Fruta Variada  
679 Kcal. 36,59g Prot. 57,44g H.C. 30,08g Lip.

**THURSDAY 28**  
Patatas Guisadas  
Revuelto de Jamón  
Ens de Lechuga y Cebolla  
Postre Lácteo  
682 Kcal. 24,6g Prot. 44,36g H.C. 42,91g Lip.

**FRIDAY 29**  
Sopa de Fideos  
Escalope de Pollo  
Ens de Lechuga y Tomate  
Fruta Variada  
629 Kcal. 25,6g Prot. 59,79g H.C. 32,82g Lip.

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Huevo

**SUGGESTED DINNER:**  
Sopa y Pescado

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Pollo

**SUGGESTED DINNER:**  
Verdura y Lomo

**SUGGESTED DINNER:**  
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

Infantil

