

MONDAY 1
VACACIONES DE
VERANO

TUESDAY 2
VACACIONES DE
VERANO

WEDNESDAY 3
VACACIONES DE
VERANO

THURSDAY 4
VACACIONES DE
VERANO

FRIDAY 5
VACACIONES DE
VERANO

MONDAY 8
Paella Valenciana
Trío de Verduras
Abadejo a la Meuniere
Magro Estofado
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada y Pan
841 Kcal. 35,73g Prot. 91,81g H.C. 34,6g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 9
Crema de Puerros
Pisto Manchego
Escalopines en Salsa
Bienmesabe
Patatas al Horno
Fruta Temporada, **Pan Integral**
708 Kcal. 32,01g Prot. 67,85g H.C. 31,59g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pescado

WEDNESDAY 10
Patatas Guisadas
Coliflor a la Vinagreta
Jamoncitos de Pollo Asados
Platija a la Plancha
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan
605 Kcal. 34,54g Prot. 47,54g H.C. 28,3g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

THURSDAY 11
Macarrones Alfredo
Ensaladilla Rusa
Tortilla fr de Calabacín
Cinta de Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, **Pan Integral**
887 Kcal. 45,97g Prot. 94,46g H.C. 33,68g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

FRIDAY 12
Garbanzos Salteados
Gazpacho
Palometa con Tomate
Filete de Pollo a la Plancha
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada y Pan
816 Kcal. 32,38g Prot. 73,54g H.C. 50,59g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

MONDAY 15
Judías Verdes a la Portuguesa
Salteado Campestre
Albóndigas a la Cazuela
Merluza a la Vasca
Patatas Fritas
Fruta Temporada y Pan
849 Kcal. 24,63g Prot. 76,45g H.C. 40,64g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pescado

TUESDAY 16
Arroz al Horno
Salmorejo
Huevos Rev con Salsa de Tomate
Pavo a la Provenzal
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**
864 Kcal. 32,98g Prot. 81,82g H.C. 44,77g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

WEDNESDAY 17
Crema de Calabacín
Ensalada Americana
Lentejas Guisadas
Platija a la Plancha
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan
668 Kcal. 24,92g Prot. 80,84g H.C. 22,57g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

THURSDAY 18
Espirales con Verduras
Alcachofas Rehogadas
Bonito Encebollado
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada Verde
Fruta Temporada, **Pan Integral**
875 Kcal. 41,36g Prot. 89,87g H.C. 45,24g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 19
Judías Pintas Estofadas
Ensalada Campera
Pollo al Chilindrón
Abadejo Encebollado
Verduras Dado
Fruta Temporada y Pan
860 Kcal. 48,97g Prot. 74,76g H.C. 36,3g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

MONDAY 22
Arroz a la Milanesa
Salteado de la Huerta
Merluza al Limón
Escalopines en Salsa
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada y Pan
868 Kcal. 35,31g Prot. 103g H.C. 39,21g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

TUESDAY 23
Alubias Estofadas
Brócoli Rehogado
Huevos Revueltos con Atún
Calamares en Salsa Americana
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, **Pan Integral**
730 Kcal. 32,52g Prot. 65,84g H.C. 35,46g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 24
Crema de Calabaza
Calabacín al Ajo
Pollo Asado
Palometa a la Mostaza
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan
862 Kcal. 41,49g Prot. 69,55g H.C. 41,87g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pescado

THURSDAY 25
Patatas Guisadas con Magro
Salmorejo
Abadejo a la Molinera
Ragout de Pavo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**
814 Kcal. 37,28g Prot. 77,07g H.C. 36,49g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

FRIDAY 26
Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Platija a la Toledana
Fruta Temporada y Pan
749 Kcal. 31,21g Prot. 77,55g H.C. 34,57g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 29
Macarrones Integrales con Tomate
Coliflor al Ajoarriero
Supremas de Merluza
Ragout de Ternera
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada y Pan
902 Kcal. 24,53g Prot. 99,75g H.C. 42,32g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

TUESDAY 30
Lentejas con Verduras
Gazpacho
Tortilla de Patata
Bacalao al Horno
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, **Pan Integral**
891 Kcal. 36,3g Prot. 88,93g H.C. 38,32g Lip.
SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

WEDNESDAY 31
VACACIONES DE
VERANO

THURSDAY 1
VACACIONES DE
VERANO

FRIDAY 2
VACACIONES DE
VERANO

LEYENDA

- cacahuete
- mostaza
- apio
- soja
- moluscos
- altramuzes
- frutos de cáscara
- crustáceos
- sésamo
- sulfitas
- gluten
- pescado
- huevo
- leche
- puede contener trazas de varios

MONDAY 1
VACACIONES DE
VERANO

TUESDAY 2
VACACIONES DE
VERANO

WEDNESDAY 3
VACACIONES DE
VERANO

THURSDAY 4
VACACIONES DE
VERANO

FRIDAY 5
PERIODO DE
ADAPTACIÓN

MONDAY 8
Paella Valenciana
Abadejo a la Meuniere
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada y Pan
673 Kcal. 28,59g Prot. 73,46g H.C. 27,68g Lip.

TUESDAY 9
Crema de Puerros
Escalopines en Salsa
Patatas al Horno
Fruta Temporada, **Pan Integral**
567 Kcal. 25,61g Prot. 54,29g H.C. 25,29g Lip.

WEDNESDAY 10
Patatas Guisadas
Jamoncitos de Pollo Asados
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan
526 Kcal. 27,63g Prot. 38,04g H.C. 22,63g Lip.

THURSDAY 11
Macarrones Alfredo
Tortilla fr de Calabacin
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, **Pan Integral**
710 Kcal. 36,78g Prot. 75,58g H.C. 26,95g Lip.

FRIDAY 12
Garbanzos Salteados
Palometa con Tomate
Ens de Lechuga y Remolacha
Fruta Temporada y Pan
734 Kcal. 25,9g Prot. 58,83g H.C. 40,46g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

MONDAY 15
Judías Verdes a la Portuguesa
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Fritas
Fruta Temporada y Pan
679 Kcal. 19,7g Prot. 61,16g H.C. 32,52g Lip.

TUESDAY 16
Arroz al Horno
Huevos Rev con Salsa de Tomate
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, **Pan Integral**
699 Kcal. 26,38g Prot. 65,46g H.C. 35,81g Lip.

WEDNESDAY 17
Crema de Calabacin
Lentejas Guisadas
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan
534 Kcal. 19,94g Prot. 64,68g H.C. 18,06g Lip.

THURSDAY 18
Espirales con Verduras
Bonito Encebollado
Ensalada Verde
Fruta Temporada, **Pan Integral**
764 Kcal. 33,09g Prot. 71,9g H.C. 36,2g Lip.

FRIDAY 19
Judías Pintas Estofadas
Pollo al Chilindrón
Verduras Dado
Fruta Temporada y Pan
697 Kcal. 39,19g Prot. 59,7g H.C. 29,05g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

MONDAY 22
Arroz a la Milanese
Merluza al Limón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada y Pan
716 Kcal. 28,25g Prot. 82,08g H.C. 31,36g Lip.

TUESDAY 23
Alubias Estofadas
Huevos Revueltos con Atún
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, **Pan Integral**
584 Kcal. 26,02g Prot. 52,68g H.C. 28,37g Lip.

WEDNESDAY 24
Crema de Calabaza
Pollo Asado
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan
695 Kcal. 33,48g Prot. 55,65g H.C. 33,5g Lip.

THURSDAY 25
Patatas Guisadas con Magro
Abadejo a la Molinera
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, **Pan Integral**
651 Kcal. 29,83g Prot. 61,66g H.C. 29,2g Lip.

FRIDAY 26
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada y Pan
600 Kcal. 24,96g Prot. 62,05g H.C. 27,66g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pollo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

SUGGESTED DINNER:
Hummus y Pescado

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Huevo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pescado

MONDAY 29
Macarrones Integrales con Tomate
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada y Pan
722 Kcal. 19,63g Prot. 79,81g H.C. 33,87g Lip.

TUESDAY 30
Lentejas con Verduras
Tortilla de Patata
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, **Pan Integral**
713 Kcal. 29,04g Prot. 71,15g H.C. 30,66g Lip.

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Pavo

SUGGESTED DINNER:
Verdura y Lomo

LEYENDA

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

Infantil

