

VACACIONES DE VERANO

LUNES 4
VACACIONES DE VERANO

LUNES 11
Lentejas a la Madrileña
Ensalada Campera
Escalopines al Limón
Verduritas dado
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
870 Kcal. 46,21g Prot. 79,63g H.C. 36,17g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 18
Macarrones con Atún
Coliflor al Ajillo
Salchichas al Horno
Guisantes Salteados
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
806 Kcal. 33,42g Prot. 89,65g H.C. 32,22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 25
Arroz Tres Delicias
Calabacín al Queso
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Zanah
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
867 Kcal. 29,91g Prot. 95,74g H.C. 38,63g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VACACIONES DE VERANO

MARTES 5
Espaguetis con Tomate
Acelgas al Ajoarriero
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
804 Kcal. 27,27g Prot. 85,86g H.C. 36,87g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 12
Espirales a la Boloñesa
Guisantes a la Francesa
Bacalao Orly
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
876 Kcal. 32,32g Prot. 89,81g H.C. 41,99g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 19
Judías Verdes con Bacon
Crema de Verduras
Pollo Asado
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
583 Kcal. 29,57g Prot. 46,84g H.C. 29g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

MARTES 26
Crema de Calabaza
Alcachofas al Ajo
Canelones al Horno
Ens de Lechuga y Maiz
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
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
Brócoli Salteado
Cinta de Lomo a la Plancha
Ensalada de Lechuga
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
765 Kcal. 29,96g Prot. 89,36g H.C. 30,51g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 13
Crema de Calabacín
Lombarda con Manzana
Huevos Revueltos con Atún
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
809 Kcal. 21,91g Prot. 69,09g H.C. 46,92g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 20
Sopa de Cocido
Rollo Rehogado
Cocido Completo
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
781 Kcal. 32,89g Prot. 83,59g H.C. 34,56g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 27
Judías Blancas Estofadas
Trío de Verduras
Merluza a la Andaluza
Ensalada Mixta
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
849 Kcal. 45,71g Prot. 71,8g H.C. 37,59g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VACACIONES DE VERANO

JUEVES 7
Garbanzos Estofados
Menestra Rehogada
Tortilla Fr de Jamón
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
872 Kcal. 44,21g Prot. 72,19g H.C. 41,79g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 14
Sopa de Estrellas
Salteado de Verduras
Albóndigas Guisadas
Menestra Rehogada
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
746 Kcal. 28,94g Prot. 67,61g H.C. 34,75g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 21
Arroz al Horno
Salmorejo
Merluza a la Espalda
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
836 Kcal. 37g Prot. 79,75g H.C. 40,22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 28
Menestra Rehogada
Gazpacho
Tortilla Paisana
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
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
Duo de Verduras
Merluza Beurre Blanc
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
799 Kcal. 31,19g Prot. 76,35g H.C. 38,67g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pollo

VIERNES 15
Paella Valenciana
Gazpacho
Merluza a la Riojana
Zanahoria Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
745 Kcal. 33,36g Prot. 97,68g H.C. 22,55g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 22
Crema de Guisantes
Ensaladilla Rusa
Tortilla de Jamón York
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
771 Kcal. 29,95g Prot. 68,53g H.C. 39,48g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

VIERNES 29
Sopa de Fideos
Ensalada Mixta Internacional
Escalope de Pollo
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
786 Kcal. 32g Prot. 74,75g H.C. 41,01g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

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

Primaria

