

LUNES 2

Macarrones gratinados g h
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada mixta o
Fruta Temporada, Pan y Agua g
603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

LUNES 9

Calabacín salteado
Salmon a las finas hierbas p
Ens de lechuga y Maíz o
Fruta Temporada, Pan y Agua g
638 Kcal. 29,29g Prot. 77,66g H.C. 21,82g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 16

Coditos a la napolitana g h
Tortilla de queso h l
Ens de Lechuga y Zanah o
Fruta Temporada, Pan y Agua g
610 Kcal. 31,64g Prot. 40,43g H.C. 34,42g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pollo

LUNES 23

Coliflor al vapor con mayonesa l # # #
Magro guisado
ens de lechuga, zanahoria y ace o # # #
Fruta Temporada, Pan y Agua g
759 Kcal. 29,98g Prot. 61,22g H.C. 45,92g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

LUNES 30

VACACIONES

MARTES 3

Crema de puerros y zanahoria
Abadejo en salsa verde p
Patatas fritas
Fruta Temporada, **Pan Integral** g
712 Kcal. 27,14g Prot. 73,52g H.C. 33,49g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 10

Crema hortelana
Albóndigas guisadas x ias
Patatas dado
Fruta Temporada, **Pan Integral** g
614 Kcal. 29,97g Prot. 51,04g H.C. 28,92g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

MARTES 17

Paella valenciana con arroz integ g h j z
Abadejo a la andaluza p g
ens de lechuga y cebolla o
Fruta Temporada, **Pan Integral** g
685 Kcal. 28,04g Prot. 63,96g H.C. 32,59g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 24

Sopa de Cocido con fideos integ g h j z
Cocido ECO Completo
Zanahoria dado
Fruta Temporada, **Pan Integral** g
603 Kcal. 27,78g Prot. 59,48g H.C. 26,2g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MARTES 31

VACACIONES

MIÉRCOLES 4

Judías blancas estofadas
Huevos revueltos h
Ens de Lechuga y Zanah o
Yogur o Fruta, Pan y Agua g l
683 Kcal. 30,86g Prot. 62,38g H.C. 31,94g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado

MIÉRCOLES 11

Arroz con pollo y verduras guiso
merluza a la meuniere p g
Ens de Lechuga y Remolacha o
Yogur o Fruta, Pan y Agua g l
616 Kcal. 23,71g Prot. 54,21g H.C. 31,85g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y ternera

MIÉRCOLES 18

Judías verdes rehogadas con pir
Hamburguesa completa de soja
Patatas fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua g l
603 Kcal. 26,47g Prot. 63,88g H.C. 22,93g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Lomo

MIÉRCOLES 25

Arroz con carne
Bonito guisado con tomate p
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua g l
625 Kcal. 26,53g Prot. 64,97g H.C. 28,2g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo

JUEVES 5

Brócoli rehogado
Ragout de pollo g
Patatas panadera
Fruta Temporada, **Pan Integral** g
634 Kcal. 25,88g Prot. 55,23g H.C. 32,58g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Huevo

JUEVES 12

Sopa de Cocido con fideos integ g h j z
Cocido ECO completo j
Fruta Temporada, **Pan Integral** g
532 Kcal. 23,61g Prot. 51,08g H.C. 15,55g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 19

Judías Pintas guisadas
Contramuslo de pollo al ajillo
Ensalada de tomate o
Fruta Temporada, **Pan Integral** g
617 Kcal. 22,74g Prot. 72,35g H.C. 24,94g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 26

Lentejas estofadas x
Huevos villaroy h g l x
ens de lechuga y cebolla o
Fruta Temporada, **Pan Integral** g
526 Kcal. 17,23g Prot. 57,27g H.C. 19,58g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado

VIERNES 6

Arroz integral con tomate
Bacalao guisado en salsa riojana p
ens de lechuga y cebolla o
Fruta Temporada, Pan y Agua g
619 Kcal. 25,59g Prot. 66,05g H.C. 27,69g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y lomo

VIERNES 13

Tallarines al ajillo g h
Pisto de verduras con revuelto c h
ens de lechuga y cebolla o
Fruta Temporada, Pan y Agua g
642 Kcal. 25,53g Prot. 61,62g H.C. 24,88g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pescado

VIERNES 20

Crema de calabaza
Merluza al limón p
Ensalada de tomate y maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua g
636 Kcal. 28,29g Prot. 77,66g H.C. 21,82g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y huevo

VIERNES 27

DÍA NO LECTIVO