

LUNES
LUNES

1

MARTES
MARTES

2

MIÉRCOLES
MIÉRCOLES

3

JUEVES
JUEVES

4

VIERNES
VIERNES

5

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LUNES

8

MARTES

9

MIÉRCOLES

10

JUEVES

11

VIERNES

12

Crema de calabaza (calabaza, zanah, cebolla, patata)
Calabaza al horno (aceite, ajo, sal)
Magro de cerdo a la riojana (harina trigo, pim, cebolla, tomate) con zanahoria baby salteada
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
531,9Dcal - Prot:26,2g - Lip:17,6g - HC:62,9g

Macarrones a la boloñesa(carne picada,cebolla,tomate,pimi,ajo)
Guisantes salteados (cebolla, aceite)
Salmón al horno (ajo,perejil,aceite de oliva)
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
662,3Dcal - Prot:28,8g - Lip:24,2g - HC:79,0g

Lentejas estofadas con verduras (patata, pim, tomate, cebolla)
Coliflor al vapor con mahonesa
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, remolacha y pollo
Helado Pirulo o fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y refrescos
628,1Dcal - Prot:23,4g - Lip:20,1g - HC:81,3g

Arroz con salsa de tomate (tomate, cebolla, pim)
Champiñones salteados
Merluza al ajillo (ajo, aceite)
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
566,2Dcal - Prot:20,3g - Lip:14,1g - HC:87,2g

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo, puerro, Repollo al ajoarriero
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo, ternera,chorizo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua
578,1Dcal - Prot:25,1g - Lip:10,8g - HC:88,4g

LUNES

15

MARTES

16

MIÉRCOLES

17

JUEVES

18

VIERNES

19

Coditos a la napolitana (tomate trozos, zanah, cebolla, orégano)
Zanahorias baby rehogadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga, pepino y aceituna
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
579,3Dcal - Prot:24,5g - Lip:15,0g - HC:82,3g

Alubias pintas con chorizo (chorizo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate trit)
Verduras asadas
Lenguadina a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
664,7Dcal - Prot:30,7g - Lip:24,7g - HC:71,2g

Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata) con picatostes
Calabacín al horno
Contramuslo de pollo asado en su jugo (aceite)
Patatas cocidas
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
609,1Dcal - Prot:24,3g - Lip:26,8g - HC:64,4g

Lentejas estofadas con verduras (patata, cebolla, tomate, zanah)
Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, Jurel encebollado (cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
533,4Dcal - Prot:20,3g - Lip:11,2g - HC:85,2g

Arroz blanco(ajo, aceite)
Brócoli salteado con jamón serrano
Estofado de cerdo a la jardinera(zanah, guisante, coliflor, patata)
Fruta fresca y yogur
Pan blanco/Pan integral y agua
657,5Dcal - Prot:26,1g - Lip:25,7g - HC:76,0g

LUNES

22

MARTES

23

MIÉRCOLES

24

JUEVES

25

VIERNES

26

Espirales gratinados con queso (tomate,ajo,cebolla,pim)
Champiñones salteados (ajo, perejil)
Filete de merluza en salsa verde con guisantes (guisantes, ajo, perejil)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
406,8Dcal - Prot:20,1g - Lip:11,1g - HC:51,2g

Lentejas con calabaza (calabaz, zanah, cebolla, pim.rojo)
Coliflor al ajoarriero (aceite, ajo, sal, pim)
Tortilla de patata y cebolla
Tomates aliñados con aceite de oliva y orégano
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
600,8Dcal - Prot:21,1g - Lip:19,2g - HC:78,9g

Crema de verduras y hortalizas y hortalizas (acelga, j.verde, puerro, calabaza)
Judías verdes salteadas con patata (patata, Jamoncitos de pollo al horno (ajo,perejil,aceite)
Patatas dado
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
599,5Dcal - Prot:30,8g - Lip:20,4g - HC:68,6g

Arroz con verduras (zanah,tom,cebolla,pimiento,ajo)
Asadillo manchego (pim.rojo, tomate)
Caballa en salsa napolitana(tomate, zanahoria y cebolla)
Ensalada de frutas (lechuga,naranja y manzana)
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
609,0Dcal - Prot:22,5g - Lip:19,3g - HC:83,8g

Sopa casera de cocido con estrellas(estrellas, cebolla, cerdo, puerro, Repollo al ajoarriero
Cocido completo (garbanzos,zanahoria,codillo,pollo, ternera,chorizo)
Fruta fresca y natillas
Pan blanco/Pan integral y agua
530,8Dcal - Prot:24,5g - Lip:13,5g - HC:70,5g

LUNES

29

MARTES

30

Crema de judías verdes (j.verde, patata, cebolla)
Verduras asadas (calabacín,berenjena, Contramuslo de pollo en salsa (pim. Rojo y verde, cebolla, tomate, zanahoria, ajo)
Arroz
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
635,5Dcal - Prot:28,5g - Lip:20,7g - HC:78,8g

Alubias estofadas con verduras y chorizo (pimiento, chorizo, cebolla,ajo,tomate)
Acelgas salteadas con patata (patata, Merluza a la andaluza (harina de trigo)
Ensalada de tomate
Fruta fresca
Pan blanco/Pan integral y agua
811,9Dcal - Prot:37,1g - Lip:29,4g - HC:87,8g