

LUNES 5
VACACIONES DE VERANO

MARTES 7
VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 1
 Judías Blancas Guisadas
 Cinta de Lomo a la Plancha
 Verduritas
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿
 761 Kcal. 21,4% Prot. 49,5% H.C. 28,7% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

JUEVES 2
 Arroz a la Boloñesa
 Merluza a la Bilbaína 🐟
 Ensalada Mixta 🥗
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿
 795 Kcal. 19,1% Prot. 43,9% H.C. 36,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 3
 Coditos Pomodoro 🍝
 Escalope de Pollo 🍗
 Ens de Lechuga y Tomate 🥗
 Yogur o Frua, Pan y Agua 🥛
 673 Kcal. 17,4% Prot. 51,8% H.C. 30,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

LUNES 6
 Arroz Cantones
 Bacalao en Salsa Verde 🐟
 Ens de Lechuga y Tomate 🥗
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua 🌿
 824 Kcal. 19,3% Prot. 50,7% H.C. 29,5% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pavo

MARTES 7
 Crema de Calabaza
 Albóndigas a la Cazuela ⚠️
 Patatas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿
 646 Kcal. 20% Prot. 47,2% H.C. 32,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 8
 Macarrones al Queso 🍝
 Tortilla Francesa de Jamón 🍳
 Verduritas Dado
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿
 715 Kcal. 15,4% Prot. 48,8% H.C. 35,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Ternera

JUEVES 9
 Patatas Guisadas
 Escalope de Pollo 🍗
 Ensalada del Chef 🥗
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿
 669 Kcal. 13,8% Prot. 42% H.C. 43,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 10
 Sopa de Cocido 🍲
 Cocido Completo
 Yogur o Frua, Pan y Agua 🥛
 849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

LUNES 13
 Espirales a la Boloñesa 🌿🍳
 Merluza a la Marinera 🐟🍷
 Verduritas 🥗
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua 🌿
 710 Kcal. 19,9% Prot. 53,3% H.C. 26,4% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MARTES 14
 Judías Pintas con Chorizo ⚠️
 Huevos a la Villaroy 🍳🥚
 Ens de Lechuga y Maíz 🥗
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿
 803 Kcal. 18,4% Prot. 40,9% H.C. 40,5% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 15
 Judías Verdes Rehogadas
 Filete de Pollo a la Plancha 🍗
 Ens de Lechuga y Tomate 🥗
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿
 686 Kcal. 17,3% Prot. 49,5% H.C. 32,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 16
 Arroz a la Milanesa
 Bacalao a la Andaluza 🐟🌿
 Zanahoria Baby
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿
 811 Kcal. 16,4% Prot. 50,6% H.C. 32,9% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

VIERNES 17
 Crema Hortelana
 Lomo en Salsa 🍗
 Patatas Fritas
 Yogur o Frua, Pan y Agua 🥛
 586 Kcal. 20,1% Prot. 40,4% H.C. 39% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

LUNES 20
 Lentejas a la Madrileña
 Tortilla Española 🍳
 Ensalada Mixta 🥗
 P. Lácteo Fruta, Pan y Agua 🌿
 862 Kcal. 16,1% Prot. 40,9% H.C. 42,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MARTES 21
 Crema de Calabacín
 Chuleta de Cerdo a la Plancha
 Patatas Panadera
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿
 584 Kcal. 15,3% Prot. 43,3% H.C. 41,2% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 22
 Arroz Tres Delicias
 Merluza a la Espalda 🐟
 Ens de Lechuga y Cebolla 🥗
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿
 743 Kcal. 14% Prot. 50,3% H.C. 35,6% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pavo

JUEVES 23
COMIDA ESPECIAL
FIN DE CURSO
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🌿
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 24
 Sopa de Estrellas 🍲
 Pollo en Salsa 🍗
 Salteado de Verduras
 Yogur o Frua, Pan y Agua 🥛
 584 Kcal. 17,6% Prot. 50,2% H.C. 31,8% Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

LUNES 27
VACACIONES DE VERANO

MARTES 28
VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 29
VACACIONES DE VERANO

JUEVES 30
VACACIONES DE VERANO

VIERNES 31
VACACIONES DE VERANO

LEYENDA

🌿 - cacahuete	🦀 - altramuzes	🌿 - gluten
🌿 - mostaza	🐚 - frutos de cáscara	🐟 - pescado
🌿 - apio	🦀 - crustáceos	🍳 - huevo
🌿 - soja	🦄 - sésamo	🥛 - leche
🐚 - moluscos	🗑️ - sulfitos	⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

Primaria y Secundaria

