

LUNES 5

VACACIONES

MARTES 7


VACACIONES

MIÉRCOLES 1

VACACIONES

JUEVES 2

VACACIONES



VIERNES 3





VACACIONES






LUNES 6

DÍA NO LECTIVO



MARTES 7

Lentejas con calabaza 
Tortilla fr de Calabacín 
Ensalada de tomate 
Fruta Temporada, **Pan Integral** 
MERIENDA: Bocadillo Variado
768 Kcal. 37,47g Prot. 63,79g H.C. 36,15g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo




MIÉRCOLES 8

Arroz integral con tomate
Tilapia con salsa de limón 
Ens de Lechuga y Maíz 
Yogur o Fruta, Pan y Agua 
MERIENDA: Bocadillo Variado
770 Kcal. 26,63g Prot. 67,76g H.C. 39,81g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Huevo


JUEVES 9

Menestra rehogada 
Albóndigas con tomate
Patatas asadas
Fruta Temporada, **Pan Integral** 
MERIENDA: Bocadillo Variado
640 Kcal. 29,51g Prot. 63,84g H.C. 19,43g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Arroz y Pescado





VIERNES 10

Sopa cocido fiedo integral 
Cocido completo 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
MERIENDA: Fruta
784 Kcal. 31,92g Prot. 77,01g H.C. 31,1g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pavo


LUNES 13

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa de ternera a la plancha
Calabaza asada al romero
Fruta Temporada, Pan y Agua 
MERIENDA: Fruta
762 Kcal. 39,54g Prot. 50,53g H.C. 43,03g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Huevo





MARTES 14

Espirales integrales con verdura: 
Salmón a la plancha 
Ens de Lechuga y Zanah 
Fruta Temporada, **Pan Integral** 
MERIENDA: Bocadillo Variado
857 Kcal. 35,04g Prot. 79,96g H.C. 40,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo




MIÉRCOLES 15

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al ajillo
Patatas panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua 
MERIENDA: Bocadillo Variado
753 Kcal. 33,09g Prot. 79,84g H.C. 28,66g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado



JUEVES 16

Arroz ECO tres delicias 
Merluza con guisantes 
Ens de Lechuga y Cebolla 
Fruta Temporada, **Pan Integral** 
MERIENDA: Bocadillo Variado
771 Kcal. 28,44g Prot. 90,42g H.C. 31,18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y huevo




VIERNES 17

Judías pintas estofadas
Tortilla de Patata 
Ensalada de tomate y maíz 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
MERIENDA: Fruta
772 Kcal. 48,32g Prot. 68,4g H.C. 29,02g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado




LUNES 20

Brócoli rehogado
Magro guisado a la jardinera 
Patatas asadas
Fruta Temporada, Pan y Agua 
MERIENDA: Fruta
826 Kcal. 37,48g Prot. 76,52g H.C. 57,41g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Pasta y Pescado





MARTES 21

Arroz con pollo y verduras
Huevos revueltos 
Ens de Lechuga y Remolacha 
Fruta Temporada, **Pan Integral** 
MERIENDA: Bocadillo Variado
754 Kcal. 34,73g Prot. 74,33g H.C. 32,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado



MIÉRCOLES 22

Patatas guisadas con pollo
Cuscús, garbanzos y verduras 
Ensalada de tomate 
Yogur o Fruta, Pan y Agua 
MERIENDA: Bocadillo Variado
781 Kcal. 33,15g Prot. 81,2g H.C. 35,25g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo



JUEVES 27

Macarrones integrales amatriciana 
Bonito encebollado 
Ens de lechuga y tomate 
Fruta Temporada, **Pan Integral** 
MERIENDA: Bocadillo Variado
605 Kcal. 21,54g Prot. 71,57g H.C. 24,47g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Legumbre y Pavo




VIERNES 24

Judías blancas ECO guisadas
Filete de pollo a la plancha
Ens de Lechuga y Zanah 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
MERIENDA: Fruta
772 Kcal. 48,32g Prot. 68,4g H.C. 29,02g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo





LUNES 27

Arroz integral con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Ens lechuga, tomate, maíz 
Fruta Temporada, Pan y Agua 
MERIENDA: Fruta
771 Kcal. 28,44g Prot. 90,42g H.C. 31,18g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado





MARTES 28


Menestra rehogada
Abadejo a la andaluza 
Ens de Lechuga y Zanah 
Fruta Temporada, **Pan Integral** 
MERIENDA: Bocadillo Variado
754 Kcal. 34,73g Prot. 74,33g H.C. 32,74g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Patata y Huevo

MIÉRCOLES 29

Revuelto de patatas y calabacín 
Ensalada ECO con verduras 
Ensalada de tomate 
Yogur o Fruta, Pan y Agua 
MERIENDA: Bocadillo Variado
781 Kcal. 33,15g Prot. 81,2g H.C. 35,25g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado
















JUEVES 30 ALEMANIA

Kartoffelsalat 
Salchichas con salsa de tomate 
Verduras asadas 
Fruta Temporada, **Pan Integral** 
MERIENDA: Bocadillo Variado
826 Kcal. 37,48g Prot. 76,52g H.C. 57,41g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y pescado



VACACIONES

LEYENDA

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