

LUNES 5
VACACIONES DE VERANO

LUNES 6
Menestra de Verduras
Tortilla Francesa de Jamón
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
715 Kcal. 15,4% Prot. 48,8% H.C. 35,6% Lip.
MERIENDA: Sandwich Fiambre y Leche
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

LUNES 13
Arroz a la Milanesa
Hamburguesa a la Plancha
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
710 Kcal. 19,9% Prot. 53,3% H.C. 26,4% Lip.
MERIENDA: Sandwich Fiambre y Leche
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 20
Lentejas ECO a la Madrileña
Tortilla Española
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
862 Kcal. 16,1% Prot. 40,9% H.C. 42,6% Lip.
MERIENDA: Sandwich Fiambre y Leche
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 27
VACACIONES DE VERANO

MARTES 7
Crema de Calabaza
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
646 Kcal. 20% Prot. 47,2% H.C. 32,6% Lip.
MERIENDA: Quesito y pan
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MARTES 14
Judías Pintas con Chorizo
Tortilla Francesa de Jamón
Salteado de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
903 Kcal. 18,4% Prot. 40,9% H.C. 40,5% Lip.
MERIENDA: Quesito y pan
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 21
Crema de Verduras
Pollo al Chilindrón
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
584 Kcal. 17,6% Prot. 50,2% H.C. 31,8% Lip.
MERIENDA: Quesito y pan
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28
VACACIONES DE VERANO

MIÉRCOLES 1
Arroz ECO a la Boloñesa
Merluza a la Bilbaina
Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
761 Kcal. 21,4% Prot. 49,5% H.C. 28,7% Lip.
MERIENDA: Plátano y Leche
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 8
Arroz Cantones
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
824 Kcal. 19,3% Prot. 50,7% H.C. 29,5% Lip.
MERIENDA: Plátano y Leche
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 15
Pasta ECO a la Napolitana
Merluza a la Marinera
Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
586 Kcal. 17,3% Prot. 49,5% H.C. 32,6% Lip.
MERIENDA: Plátano y Leche
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 22
COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO
Macarrones a la Española
Hamburguesa Completa
Helado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 29
VACACIONES DE VERANO

JUEVES 2
Crema de Calabacín
Cinta de Lomo Adobada
Ensalada Mixta
Fruta BIO, Pan y Agua
795 Kcal. 19,1% Prot. 43,9% H.C. 36,9% Lip.
MERIENDA: Yogur y Galleta sin Azúcar
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 9
Sopa de Cocido
Cocido ECO Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
849 Kcal. 20,1% Prot. 41,9% H.C. 37,9% Lip.
MERIENDA: Yogur y Galleta sin Azúcar
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 16
Guisantes a la Francesa
Pollo al Limón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta BIO, Pan y Agua
811 Kcal. 16,4% Prot. 50,6% H.C. 32,9% Lip.
MERIENDA: Yogur y Galleta sin Azúcar
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 23
VACACIONES DE VERANO

JUEVES 30
VACACIONES DE VERANO

VIERNES 3
Coditos Pomodoro
Escalope de Pollo
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua
673 Kcal. 17,4% Prot. 51,8% H.C. 30,4% Lip.
MERIENDA: Sandwich de Fiambre
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VI 10 JORNADA GASTRONÓMICA
Espirales Tricolor a la Boloñesa
Pizza al Horno
Ens de Tomate y Albahaca
Tiramisu
MERIENDA: Sandwich de Fiambre
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 17
Gazpacho
Lomo en Salsa
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua
586 Kcal. 20,1% Prot. 40,4% H.C. 39% Lip.
MERIENDA: Sandwich de Fiambre
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 24
VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍄 - altramuces
- 🌿 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🌶️ - mostaza
- 🥥 - frutos de cáscara
- 🍋 - apio
- 🥚 - huevo
- 🌾 - crustáceos
- 🌱 - soja
- 🌱 - sésamo
- 🥬 - leche
- 🐚 - moluscos
- 🧂 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

LUNES 5

Menestra de Verduras
Tortilla Francesa de Jamón
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
619 Kcal. 16,3% Prot. 44% H.C. 39,4% Lip.
MERIENDA: Sandwich Fiambre y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

LUNES 6

Menestra de Verduras
Tortilla Francesa de Jamón
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
619 Kcal. 16,3% Prot. 44% H.C. 39,4% Lip.
MERIENDA: Sandwich Fiambre y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

LUNES 13

Arroz a la Milanesa
Hamburguesa a la Plancha
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
562 Kcal. 19,6% Prot. 53,1% H.C. 27% Lip.
MERIENDA: Sandwich Fiambre y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 20

Lentejas ECO a la Madrileña
Tortilla Española
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
678 Kcal. 15,1% Prot. 34,4% H.C. 50% Lip.
MERIENDA: Sandwich Fiambre y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 27

VACACIONES DE
VERANO

MARTES 7

Crema de Calabaza
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
564 Kcal. 17,8% Prot. 50,6% H.C. 31,5% Lip.
MERIENDA: Quesito y pan

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MARTES 14

Judías Pintas con Chorizo
Tortilla Francesa de Jamón
Salteado de Verduras
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
725 Kcal. 16,7% Prot. 40% H.C. 43,3% Lip.
MERIENDA: Quesito y pan

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 21

Crema de Verduras
Pollo al Chilindrón
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua
495 Kcal. 16,9% Prot. 53,9% H.C. 28,8% Lip.
MERIENDA: Quesito y pan

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28

VACACIONES DE
VERANO

MIÉRCOLES 1

Arroz ECO a la Boloñesa
Merluza a la Bilbaína
Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
574 Kcal. 20,7% Prot. 49,9% H.C. 29% Lip.
MERIENDA: Plátano y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 8

Arroz Cantones
Supremas de Merluza
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Temporada, Pan y Agua
644 Kcal. 19,2% Prot. 50,3% H.C. 30,3% Lip.
MERIENDA: Plátano y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 15

Pasta ECO a la Napolitana
Merluza a la Marinera
Verduras
Fruta Temporada, Pan y Agua
449 Kcal. 17,7% Prot. 48,5% H.C. 33,2% Lip.
MERIENDA: Plátano y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 22

COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO

Macarrones a la Española
Hamburguesa Completa
Helado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MIÉRCOLES 29

VACACIONES DE
VERANO

JUEVES 2

Crema de Calabacín
Cinta de Lomo Adobada
Ensalada Mixta
Fruta BIO, Pan y Agua
732 Kcal. 19% Prot. 42,6% H.C. 38,2% Lip.
MERIENDA: Yogur Natural y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 9

Sopa de Cocido
Cocido ECO Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
496 Kcal. 19,4% Prot. 47,3% H.C. 33,2% Lip.
MERIENDA: Yogur Natural y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 16

Guisantes a la Francesa
Pollo al Limón
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta BIO, Pan y Agua
667 Kcal. 15,6% Prot. 53,4% H.C. 31% Lip.
MERIENDA: Yogur Natural y Cereales

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 23

VACACIONES DE
VERANO

JUEVES 30

VACACIONES DE
VERANO

VIERNES 3

Coditos Pomodoro
Escalope de Pollo
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur o Fruta, Pan y Agua
528 Kcal. 17,2% Prot. 51,5% H.C. 31% Lip.
MERIENDA: Sandwich de Fiambre

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VI 10 JORNADA GASTRONÓMICA

Espirales Tricolor a la Boloñesa
Pizza al Horno
Ens de Tomate y Albahaca
Tiramisu
MERIENDA: Sandwich de Fiambre

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 17

Gaspacho
Lomo en Salsa
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua
499 Kcal. 18,1% Prot. 39,1% H.C. 42,3% Lip.
MERIENDA: Sandwich de Fiambre

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 24

VACACIONES DE
VERANO

VACACIONES DE
VERANO

LEYENDA

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