

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

		1	2	3
		VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
6	7	8	9	10
VACACIONES DE VERANO	Macarrones al ajillo Huevos moll Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral 606,0Kcal - Prot:29,7g - Lip:20,3g - HC:76,5g	Crema de zanahoria con aceite de albahaca y dados de calabacín Magro de cerdo a la riojana Patatas dado Helado Pan blanco/Pan integral 683,3Kcal - Prot:29,0g - Lip:25,3g - HC:79,8g	Lentejas estofadas Jamoncitos de pollo al horno Pisto de verduras Fruta fresca Pan blanco/Pan integral 663,9Kcal - Prot:38,3g - Lip:24,8g - HC:66,0g	Arroz integral con salsa de tomate Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan blanco/Pan integral 616,5Kcal - Prot:23,7g - Lip:20,4g - HC:82,9
13	14	15	16	17
Crema de calabacín Tortilla de patata y cebolla Tomate aliñado con orégano Fruta fresca Pan blanco/Pan integral 525,5Kcal - Prot:13,4g - Lip:18,7g - HC:70,4g	Alubias con verduras Escalope de pollo empanado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca Pan blanco/Pan integral 771,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:33,0g - HC:86,3g	Tallarines boloñesa Salmón al horno Zanahoria dado salteada Helado Pan blanco/Pan integral 662,8Kcal - Prot:27,2g - Lip:22,5g - HC:83,9g	Ensalada campera Estofado de ternera con salsa estrogonoff Arroz pilaf Fruta fresca Pan blanco/Pan integral 691,7Kcal - Prot:29,6g - Lip:24,7g - HC:79,5g	Arroz tres delicias Calamares rebozados Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor Pan blanco/Pan integral 798,1Kcal - Prot:37,4g - Lip:23,1g - HC:106,8g
20	21	22	23	24
Judías verdes al ajillo Albóndigas de ternera a la jardinera Patatas fritas Fruta fresca Pan blanco/Pan integral 757,6Kcal - Prot:25,7g - Lip:40,5g - HC:67,6g	Espirales con tomate Merluza en salsa americana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca Pan blanco/Pan integral 558,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:12,0g - HC:82,0g	Vichyssoise Pechuga de pollo en salsa con champiñones Patatas asadas Yogur sabor Pan blanco/Pan integral 549,9Kcal - Prot:29,4g - Lip:12,9g - HC:73,6g	Arroz a banda Revuelto de pavo Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca Pan blanco/Pan integral 622,2Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,0g - HC:84,2g	Lentejas con verduras Limanda a la romana Guisantes salteados Yogur sabor Pan blanco/Pan integral 664,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:26,3g - HC:63,2g
27	28	29	30	
Paella de verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca Pan blanco/Pan integral 549,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:8,5g - HC:101,3g	Garbanzos estofados Palometa en salsa de tomate Brócoli al vapor Fruta fresca Pan blanco/Pan integral 584,1Kcal - Prot:32,2g - Lip:16,3g - HC:70,8g	Sopa de pescado con estrellitas Estofado de pollo Patatas al vapor Yogur sabor Pan blanco/Pan integral 690,3Kcal - Prot:35,2g - Lip:19,6g - HC:88,9g	Ensalada de pasta tropical Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca Pan blanco/Pan integral 862,5Kcal - Prot:31,9g - Lip:43,8g - HC:86,6g	