

LUNES

MARTES

BASAL
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Lentejas con patatas
Hamburguesa de ternera a la plancha
Puré de patata
Pan blanco y Fruta fresca
189,1Kcal - Prot:34,5g - Lip:37,5g - HC:77,9g AGS:7,0g -
Azúcares:17.8g - Sal:2.6g

10

Judías verdes con patata
San Jacobo
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Fruta fresca
581,9Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,4g - HC:79,8g AGS:5,0g -
Azúcares:24,0g - Sal:1.7g

17

Ensalada campera
Ragout de ternera con verduritas
Pan blanco y Fruta fresca
523,3Kcal - Prot:10,1g - Lip:10,7g - HC:70,4g AGS:5,0g -
Azúcares:21.4g - Sal:2.4g

24

VACACIONES DE VERANO

4

Arroz con verduras
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Pan blanco y Yogur sabor
616,5Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,6g - HC:71,5g AGS:9,1g -
Azúcares:23.3g - Sal:1.9g

11

Ensalada de pasta
Tortilla francesa
Calabaza salteada
Pan blanco y Yogur sabor
617,7Kcal - Prot:28,2g - Lip:18,9g - HC:84,8g AGS:3,7g -
Azúcares:20.5g - Sal:1.8g

18

Lentejas con patatas
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Yogur sabor
736,4Kcal - Prot:20,8g - Lip:10,5g - HC:80,4g AGS:5,3g -
Azúcares:19.8g - Sal:2.1g

25

VACACIONES DE VERANO

5

Crema de acelgas, puerro y zanahoria
Estofado de pollo
Patatas panadera al horno
Pan blanco y Fruta fresca
549,1Kcal - Prot:25,9g - Lip:11,5g - HC:77,1g AGS:1,5g -
Azúcares:21.1g - Sal:1.8g

12

Crema de zanahoria
Magro de cerdo a la riojana
Patatas dado
Pan blanco y Fruta fresca
613,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:23,3g - HC:86,8g AGS:5,8g -
Azúcares:17.7g - Sal:2.2g

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

26

VACACIONES DE VERANO

6

Coditos al pesto
Tortilla de patata y calabacín
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan blanco y Fruta fresca
698,9Kcal - Prot:25,4g - Lip:29,8g - HC:79,1g AGS:1,8g -
Azúcares:19.6g - Sal:7.7g

13

Garbanzos salteados con jamón
Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan blanco y Fruta fresca
624,4Kcal - Prot:27,0g - Lip:15,1g - HC:88,5g AGS:4,2g -
Azúcares:20.7g - Sal:1.4g

20

Arroz tres delicias
Albóndigas en salsa
Patatas al vapor

Pan blanco y Fruta fresca
636,3Kcal - Prot:17,1g - Lip:10,3g - HC:80,1g AGS:4,0g -
Azúcares:27.8g - Sal:2.4g

27

VACACIONES DE VERANO

Alubias pintas con arroz
Merluza al gratén
Ensalada de lechuga y maíz
Pan blanco y Yogur sabor
710,2Kcal - Prot:18,9g - Lip:21,4g - HC:108,5g AGS:2,2g -
Azúcares:25.7g - Sal:4.4g

Arroz con salsa de tomate
Abadejo a la bilbaína
Ensalada de lechuga y aceitunas

Pan blanco y Yogur sabor
556,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:15,8g - HC:79,9g AGS:2,2g -
Azúcares:16.7g - Sal:2.0g

Crema de verduras y hortalizas
Fritura variada
Ensalada de lechuga y maíz

Pan blanco y Yogur sabor
743,0Kcal - Prot:20,7g - Lip:10,5g - HC:102,0g AGS:5,3g -
Azúcares:24.5g - Sal:2.3g

VACACIONES DE VERANO