

Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	577	80	15	29

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	641	68	34	25

Brócoli rehogado
Albóndigas guisadas con verduras
Patatas fritas
Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	704	61	41	22

Judías verdes salteadas con patata
Salchichas Frankfurt encebolladas
Ensalada de tomate y orégano
Fruta de temporada

26	Kcal	HC	Lip	Prot

Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	811	99	32	24

Ensalada de patata, tomate, maíz y cebolla
Tortilla de patata
Salteado de verduritas bicolor
Yogur

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	686	79	29	27

Ensalada de alubias
Croquetas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	801	113	28	25

Paella extremeña
Buñuelos de merluza al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Natillas

27	Kcal	HC	Lip	Prot

Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	601	87	28	15

Macarrones integrales con tomate
Suprema de merluza al horno con albahaca
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	80	23	18

Sopa maravilla
Tortilla de patata y calabacín
Verduritas salteadas
Yogur

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	632	76	22	32

Lentejas guisadas con chorizo
Tortilla francesa
Salteado de verduras bicolor
Fruta de temporada

28	Kcal	HC	Lip	Prot

Jueves

1	Kcal	HC	Lip	Prot
	623	63	32	20

Gazpacho/Crema de verduras
Huevos fritos y salchichas de Frankfurt
Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	713	80	28	36

Lentejas a la hortelana
Huevos fritos
Patatas panaderas y cebolla
Helado

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	567	84	13	27

Arroz blanco con tomate frito
Gallo al horno con ajitos confitados
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	639	65	31	25

Salmorejo con picadillo de huevo/Sopa hasta 3º de prim
Pizza de jamón york y queso
Helado

29	Kcal	HC	Lip	Prot

Viernes

2	Kcal	HC	Lip	Prot
	725	90	27	31

Coditos al pomodoro con hierbas
Estofado de cerdo
Menestra de verduras
Fruta de temporada

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	645	85	20	30

Gazpacho / Crema de verduras
Nuggets de pollo
Arroz pilaf
Fruta de temporada

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	604	74	22	27

Gazpacho/crema Alicia
Cuarto trasero de pollo asado con miel y limón
Cous cous salteado
Helado

23	Kcal	HC	Lip	Prot

30	Kcal	HC	Lip	Prot

VACACIONES DE VERANO

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: SIRVO AGUA A LOS DEMÁS ANTES QUE A MÍ

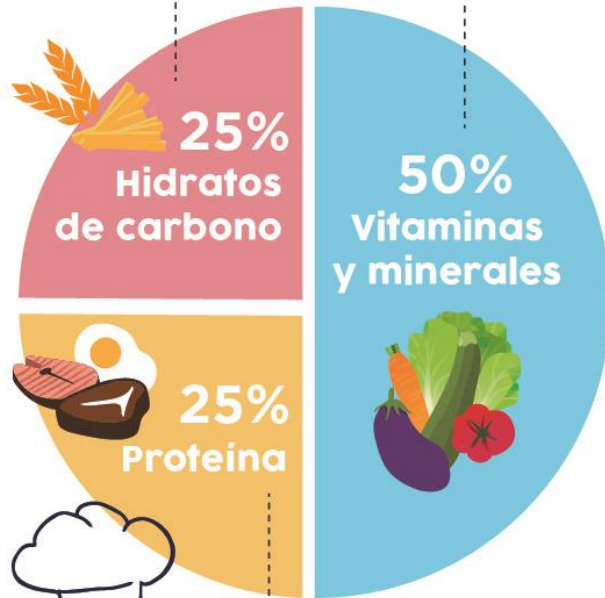


Equilibra tu cena

PATATA
PASTA
ARROZ



VERDURAS
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar...

