

## Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

5	Kcal	HC	Lip	Prot
	577	80	15	29

Arroz blanco con tomate  
Hamburguesa a la plancha

Fruta de temporada

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	641	68	34	25

Crema de brócoli  
Albóndigas guisadas con verduras  
Patatas fritas

Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	704	61	41	22

Crema de judías verdes  
Salchichas Frankfurt encebolladas

Fruta de temporada

26	Kcal	HC	Lip	Prot

## Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	811	99	32	24

Garbanzos guisados  
Tortilla de patatas

Yogur

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	686	79	29	27

Alubias blancas guisadas  
Croquetas de y empanadillas

Fruta de temporada

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	801	113	28	25

Paella extremeña  
Buñuelos de bacalao al horno

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 salsa de tomate y albahaca

Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	80	23	18

Sopa maravilla  
Tortilla de patata y calabacín

Yogur

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	632	76	22	32

Lentejas guisadas con chorizo  
Tortilla francesa

Fruta de temporada

28	Kcal	HC	Lip	Prot

## Jueves

1	Kcal	HC	Lip	Prot
	623	63	32	20

Crema de verduras  
Huevos revueltos y salchichas de Frankfurt

Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	713	80	28	36

Lentejas a la hortelana  
Huevo revuelto  
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

Fruta de temporada

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	639	65	31	25

Sopa de fideos  
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 carne picada de cerdo en salsa con verduras

Fruta de temporada

9	Kcal	HC	Lip	Prot
	645	85	20	30

Crema de verduras  
Nuggets de pollo  
Arroz pilaf

Fruta de temporada

16	Kcal	HC	Lip	Prot
	604	74	22	27

Crema Alicia  
Pollo asado con miel y limón  
Cous cous salteado

Helado

23	Kcal	HC	Lip	Prot

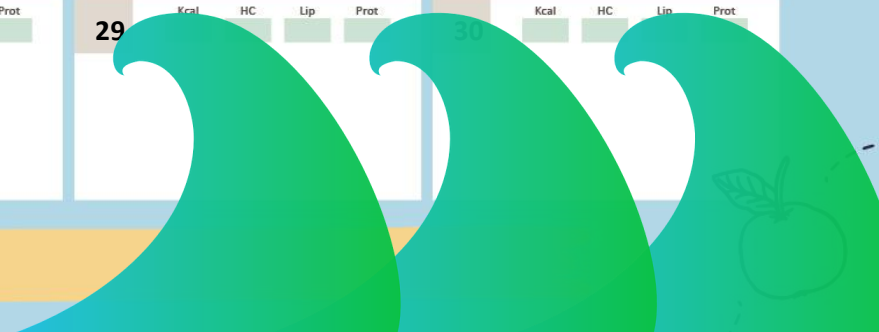
**VACACIONES DE VERANO**

30	Kcal	HC	Lip	Prot

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

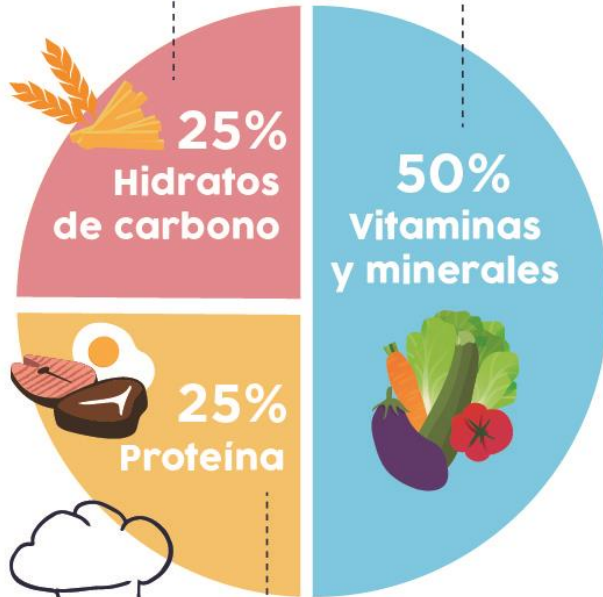


# Equilibra tu cena

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...

