



LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05			
Macarrones integrales con atún y tomate				Judías verdes rehogadas con jamón				Arroz a la milanesa				Crema de zanahoria				Lentejas a la riojana (ECO)			
Merluza al horno con ensalada				Trampó mallorquín con garbanzos				Huevo cocido con pisto				Pollo a la plancha con ensalada				Skipper de bacalao con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
614	22	20	83	556	25	18	65	615	23	20	81	523	23	21	56	654	35	26	63
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Crema de calabacín				Coditos a la carbonara				Brócoli al ajo-arriero con baicón				Lentejas estofadas con verduras (ECO)				Ensalada de arroz integral			
Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensaladas				Albóndigas vegetales en salsa/arroz blanco				Boquerones en tempura con ensalada				Pollo en salsa con champiñones			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
597	18	32	54	581	23	16	82	642	27	28	65	684	29	31	65	679	33	32	64
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Crema de puerro con patata				Espaguetis integrales a la boloñesa				Gazpacho				Coliflor con bechamel				Arroz blanco con tomate			
Ensalada de legumbres (ECO) con jamón				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo asado con patatas				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Huevo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Helado / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
730	30	18	106	670	27	24	82	534	20	24	55	618	24	31	54	624	16	28	76
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
				VACACIONES				DE				VERANO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 29				MARTES 30															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Arroz tres delicias, filete de pavo a la plancha con ensalada y fruta
2	Macarrones con queso, revuelto de ajetes y gambas con ensalada y fruta
3	Guisante con jamón, salmón a la plancha con ensalada y yogur
4	Ensalada de judías blancas, merluza en salsa verde y fruta
5	Crema de calabaza, jamoncitos de pollo al horno con patatas y fruta
8	Judías pintas con verduras, bacalao al horno con ensalada y yogur
9	Salmorejo con jamón y huevo, garbanzos salteados con cuscus y fruta
10	Espaguetis con atún, rape al horno con verduras y fruta
11	Arroz con verduras, pollo al horno con ensalada y fruta
12	Parrillada de verduras, tortilla de calabacín con ensalada y fruta
15	Arroz con frijoles, emperador a la plancha con ensalada y yogur
16	Crema de verduras, albóndigas con tomate y ensalada y fruta
17	Judías verdes con patata, filete de ternera con puré de patata y fruta
18	Sopa de fideos, revuelto de huevo con verduras y queso y fruta
19	Crema de calabacín, tacos de pollo con verduras y fruta
22	
23	
24	
25	
26	
29	
30	



LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05				Día	RECOMENDACIONES CENAS
Macarrones integrales con atún y tomate				Judías verdes rehogadas con jamón				Arroz a la milanesa				Crema de zanahoria				Lentejas a la riojana (ECO)				1	Bocadillo de jamón con queso y vaso de leche
Merluza al horno				Trampó mallorquín con garbanzos				Huevo cocido con pisto				Pollo a la plancha				Skipper de bacalao				2	Fruta troceada con vaso de leche
Fruta / pan				Yogur natural / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				3	Bocadillo de chorizo y vaso de leche
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	4	Fruta troceada con vaso de leche
476	18	17	60	409	22	16	40	461	18	15	61	314	17	8	41	440	22	14	52	5	Yogurt natural / cereales
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12				8	Bocadillo de pavo y vaso de leche
Crema de calabacín				Coditos a la carbonara				Brócoli al ajo-arriero con baicón				Lentejas estofadas con verduras (ECO)				Ensalada de arroz integral				9	Fruta troceada con vaso de leche
Tortilla de patata				Merluza a la plancha				Albóndigas vegetales en salsa/arroz blanco				Boquerones en tempura				Pollo en salsa con champiñones				10	Bocadillo de jamón con queso y vaso de leche
Fruta / pan				Yogur natural / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				11	Fruta troceada con vaso de leche
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	12	Yogurt natural / cereales
405	13	18	44	453	24	21	38	509	21	21	55	384	16	8	59	431	18	14	56	15	Bocadillo de salchichon y vaso de leche
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19				16	Fruta troceada con vaso de leche
Crema de puerro con patata				Espaguetis integrales a la boloñesa				Gazpacho				Coliflor con bechamel				Arroz blanco con tomate				17	Bocadillo de pavo con vaso de leche
Ensalada de legumbres (ECO) con jamón				Merluza a la plancha				Pollo asado con patatas				Hamburguesa a la plancha				Huevo a la plancha				18	Fruta troceada con vaso de leche
Fruta / pan				Yogur natural / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				19	Yogurt natural / cereales
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	22	Bocadillo de chorizo y vaso de leche
415	16	11	57	431	22	15	50	400	15	18	41	385	17	16	40	395	10	13	58	23	Fruta troceada con vaso de leche
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26				24	Pan con quesito y vaso de leche chocolateada
Macarrones integrales con tomate				Crema de zanahoria				Lentejas (ECO)				Judías verdes rehogadas				Gazpacho				25	Fruta troceada con vaso de leche
Merluza a la plancha				Pollo a la plancha				Tortilla de patata				Escalopes de lomo				Ensalada de garbanzos con jamón				26	Yogurt natural / cereales
Fruta / pan				Yogur natural / pan				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				29	Bocadillo de jamón con queso y vaso de leche
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	30	Fruta troceada con vaso de leche
363	15	6	59	305	20	10	33	509	18	20	58	410	17	20	37	438	15	16	54		
LUNES 29				MARTES 30																	
Lentejascon verduras				Coditos a la carbonara																	
Skipper de bacalao				Merluza a la plancha																	
Fruta / pan				Yogur natural / pan integral																	
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.														
440	22	14	52	453	24	21	38														

LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05			
Macarrones sin gluten con atún y tomate				Judías verdes rehogadas con jamón				Arroz a la milanese				Crema de zanahoria				Lentejas a la riojana (ECO)			
Merluza al horno con ensalada				Trampó mallorquín con garbanzos				Huevo cocido con pisto				Pollo a la plancha con ensalada				Bacalao al horno con ensalada			
Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Yogur natural / pan sin gluten			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
614	22	20	83	556	25	18	65	615	23	20	81	523	23	21	56	654	35	26	63
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Crema de calabacín				Coditos sin gluten a la carbonara				Brócoli al ajo-arriero con baicón				Lentejas estofadas con verduras (ECO)				Ensalada de arroz integral			
Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensaladas				Albóndigas vegetales en salsa/arroz blanco				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo en salsa con champiñones			
Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Yogur natural / pan sin gluten			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
597	18	32	54	581	23	16	82	642	27	28	65	551	18	25	60	679	33	32	64
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Crema de puerro con patata				Espaguetis sin gluten a la boloñesa				Gazpacho				Coliflor con bechamel				Arroz blanco con tomate			
Ensalada de legumbres (ECO) con jamón				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo asado con patatas				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Huevo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Fruta / pan sin gluten				Helado / pan sin gluten			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
730	30	18	106	670	27	24	82	534	20	24	55	618	24	31	54	624	16	28	76
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
				VACACIONES				DE				VERANO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 29				MARTES 30															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Arroz tres delicias, filete de pavo a la plancha con ensalada y fruta
2	Macarrones con queso, revuelto de ajetes y gambas con ensalada y fruta
3	Guisante con jamón, salmón a la plancha con ensalada y yogur
4	Ensalada de judías blancas, merluza en salsa verde y fruta
5	Crema de calabaza, jamoncitos de pollo al horno con patatas y fruta
8	Judías pintas con verduras, bacalao al horno con ensalada y yogur
9	Salmorejo con jamón y huevo, garbanzos salteados con cuscus y fruta
10	Espaguetis con atún, rape al horno con verduras y fruta
11	Arroz con verduras, pollo al horno con ensalada y fruta
12	Parrillada de verduras, tortilla de calabacín con ensalada y fruta
15	Arroz con frijoles, emperador a la plancha con ensalada y yogur
16	Crema de verduras, albóndigas con tomate y ensalada y fruta
17	Judías verdes con patata, filete de ternera con puré de patata y fruta
18	Sopa de fideos, revuelto de huevo con verduras y queso y fruta
19	Crema de calabacín, tacos de pollo con verduras y fruta
22	
23	
24	
25	
26	
29	
30	

LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>			
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>			
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>			
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>			
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 29				MARTES 30															
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera															
<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>				<b>MERIENDA: Papilla de frutas</b>															
<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Lip</b>	<b>H.C.</b>												
601	24	13	55	605	22	31	55												

LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05			
Macarrones integrales con atún y tomate				Judías verdes rehogadas con jamón				Arroz a la milanesa				Crema de zanahoria				Lentejas a la riojana (ECO)			
Merluza al horno con ensalada				Trampó mallorquín con garbanzos				Huevo cocido con pisto				Pollo a la plancha con ensalada				Skipper de bacalao con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Postre de soja natural / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
614	22	20	83	556	25	18	65	615	23	20	81	523	23	21	56	654	35	26	63
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Crema de calabacín				Coditos a la italiana				Brócoli al ajo-arriero con baicón				Lentejas estofadas con verduras (ECO)				Ensalada de arroz integral			
Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensaladas				Albóndigas vegetales en salsa/arroz blanco				Delicias de merluza en tempura con ensalada				Pollo en salsa con champiñones			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Postre de soja natural / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
597	18	32	54	553	21	14	82	642	27	28	65	704	26	29	77	679	33	32	64
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Crema de puerro con patata				Espaguetis integrales a la boloñesa				Gazpacho				Coliflor rehogada				Arroz blanco con tomate			
Ensalada de legumbres (ECO) con jamón				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo asado con patatas				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Huevo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Helado / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
730	30	18	106	670	27	24	82	534	20	24	55	578	23	31	46	624	16	28	76
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
				VACACIONES				DE				VERANO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 29				MARTES 30															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Arroz tres delicias, filete de pavo a la plancha con ensalada y fruta
2	Macarrones con queso, revuelto de ajetes y gambas con ensalada y fruta
3	Guisante con jamón, salmón a la plancha con ensalada y yogur
4	Ensalada de judías blancas, merluza en salsa verde y fruta
5	Crema de calabaza, jamoncitos de pollo al horno con patatas y fruta
8	Judías pintas con verduras, bacalao al horno con ensalada y yogur
9	Salmorejo con jamón y huevo, garbanzos salteados con cuscus y fruta
10	Espaguetis con atún, rape al horno con verduras y fruta
11	Arroz con verduras, pollo al horno con ensalada y fruta
12	Parrillada de verduras, tortilla de calabacín con ensalada y fruta
15	Arroz con frijoles, emperador a la plancha con ensalada y yogur
16	Crema de verduras, albóndigas con tomate y ensalada y fruta
17	Judías verdes con patata, filete de ternera con puré de patata y fruta
18	Sopa de fideos, revuelto de huevo con verduras y queso y fruta
19	Crema de calabacín, tacos de pollo con verduras y fruta
22	
23	
24	
25	
26	
29	
30	

LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05			
Macarrones integrales con y tomate				Judías verdes rehogadas con jamón				Arroz a la milanesa				Crema de zanahoria				Lentejas a la riojana (ECO)			
Hamburguesa a la plancha con ensalada				Trampó mallorquín con garbanzos				Huevo cocido con pisto				Pollo a la plancha con ensalada				Escalopines con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
680	27	22	89	556	25	18	65	615	23	20	81	523	23	21	56	739	33	34	68
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Crema de calabacín				Coditos a la carbonara				Brócoli al ajo-arriero con baicón				Lentejas estofadas con verduras (ECO)				Ensalada de arroz integral			
Tortilla de patata con ensalada				Lomo a la plancha con ensaladas				Albóndigas vegetales en salsa/arroz blanco				Nuggets con ensalada				Pollo en salsa con champiñones			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
597	18	32	54	696	28	26	82	642	27	28	65	688	33	27	70	679	33	32	64
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Crema de puerro con patata				Espaguetis integrales a la boloñesa				Gazpacho				Coliflor con bechamel				Arroz blanco con tomate			
Ensalada de legumbres (ECO) con jamón				Tortilla francesa con ensalada				Pollo asado con patatas				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Huevo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Helado / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
730	30	18	106	702	25	28	83	534	20	24	55	618	24	31	54	624	16	28	76
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
				VACACIONES				DE				VERANO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 29				MARTES 30															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Arroz tres delicias, filete de pavo a la plancha con ensalada y fruta
2	Macarrones con queso, revuelto de ajetes y gambas con ensalada y fruta
3	Guisante con jamón, salmón a la plancha con ensalada y yogur
4	Ensalada de judías blancas, merluza en salsa verde y fruta
5	Crema de calabaza, jamoncitos de pollo al horno con patatas y fruta
8	Judías pintas con verduras, bacalao al horno con ensalada y yogur
9	Salmorejo con jamón y huevo, garbanzos salteados con cuscus y fruta
10	Espaguetis con atún, rape al horno con verduras y fruta
11	Arroz con verduras, pollo al horno con ensalada y fruta
12	Parrillada de verduras, tortilla de calabacín con ensalada y fruta
15	Arroz con frijoles, emperador a la plancha con ensalada y yogur
16	Crema de verduras, albóndigas con tomate y ensalada y fruta
17	Judías verdes con patata, filete de ternera con puré de patata y fruta
18	Sopa de fideos, revuelto de huevo con verduras y queso y fruta
19	Crema de calabacín, tacos de pollo con verduras y fruta
22	
23	
24	
25	
26	
29	
30	

LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05			
Macarrones sin huevo con atún y tomate				Judías verdes rehogadas con jamón				Arroz a la milanesa				Crema de zanahoria				Lentejas a la riojana (ECO)			
Merluza al horno con ensalada				Trampó mallorquín con garbanzos				Lomo a la plancha con pisto				Pollo a la plancha con ensalada				Skipper de bacalao con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
614	22	20	83	556	25	18	65	743	30	32	81	523	23	21	56	654	35	26	63
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Crema de calabacín				Coditos sin huevo a la carbonara				Brócoli al ajo-arriero con baicón				Lentejas estofadas con verduras (ECO)				Ensalada de arroz integral			
Hamburguesa a la plancha con ensalada				Merluza a la plancha con ensaladas				Albóndigas vegetales en salsa/arroz blanco				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo en salsa con champiñones			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
669	28	37	51	581	23	16	82	642	27	28	65	590	24	23	63	679	33	32	64
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Crema de puerro con patata				Espaguetis sin huevo a la boloñesa				Gazpacho				Coliflor con bechamel				Arroz blanco con tomate			
Ensalada de legumbres (ECO) con jamón				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo asado con patatas				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Lacón a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Helado / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
730	30	18	106	670	27	24	82	534	20	24	55	618	24	31	54	724	26	31	84
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
				VACACIONES				DE				VERANO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 29				MARTES 30															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Arroz tres delicias, filete de pavo a la plancha con ensalada y fruta
2	Macarrones con queso, revuelto de ajetes y gambas con ensalada y fruta
3	Guisante con jamón, salmón a la plancha con ensalada y yogur
4	Ensalada de judías blancas, merluza en salsa verde y fruta
5	Crema de calabaza, jamoncitos de pollo al horno con patatas y fruta
8	Judías pintas con verduras, bacalao al horno con ensalada y yogur
9	Salmorejo con jamón y huevo, garbanzos salteados con cuscus y fruta
10	Espaguetis con atún, rape al horno con verduras y fruta
11	Arroz con verduras, pollo al horno con ensalada y fruta
12	Parrillada de verduras, tortilla de calabacín con ensalada y fruta
15	Arroz con frijoles, emperador a la plancha con ensalada y yogur
16	Crema de verduras, albóndigas con tomate y ensalada y fruta
17	Judías verdes con patata, filete de ternera con puré de patata y fruta
18	Sopa de fideos, revuelto de huevo con verduras y queso y fruta
19	Crema de calabacín, tacos de pollo con verduras y fruta
22	
23	
24	
25	
26	
29	
30	

LUNES 01				MARTES 02				MIÉRCOLES 03				JUEVES 04				VIERNES 05			
Macarrones integrales con atún y tomate				Judías verdes rehogadas con jamón				Arroz a la milanesa				Crema de zanahoria				Calabacín salteado			
Merluza al horno con ensalada				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Huevo cocido con pisto				Pollo a la plancha con ensalada				Skipper de bacalao con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
614	22	20	83	583	21	30	52	615	23	20	81	523	23	21	56	530	24	31	36
LUNES 08				MARTES 09				MIÉRCOLES 10				JUEVES 11				VIERNES 12			
Crema de calabacín				Coditos a la carbonara				Brócoli al ajo-arriero con baicón				Ensalada campera				Ensalada de arroz integral			
Tortilla de patata con ensalada				Merluza a la plancha con ensaladas				Albóndigas vegetales en salsa/arroz blanco				Boquerones en tempura con ensalada				Pollo en salsa con champiñones			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Yogur natural / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
597	18	32	54	581	23	16	82	642	27	28	65	551	18	25	60	679	33	32	64
LUNES 15				MARTES 16				MIÉRCOLES 17				JUEVES 18				VIERNES 19			
Crema de puerro con patata				Espaguetis integrales a la boloñesa				Gazpacho				Coliflor con bechamel				Arroz blanco con tomate			
Tortilla con jamón y ensalada				Merluza a la plancha con ensalada				Pollo asado con patatas				Hamburguesa a la plancha con ensalada				Huevo a la plancha con ensalada			
Fruta / pan				Fruta / pan integral				Fruta / pan				Fruta / pan integral				Helado / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
539	16	26	56	670	27	24	82	534	20	24	55	618	24	31	54	624	16	28	76
LUNES 22				MARTES 23				MIÉRCOLES 24				JUEVES 25				VIERNES 26			
				VACACIONES				DE				VERANO							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
LUNES 29				MARTES 30															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.												

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Arroz tres delicias, filete de pavo a la plancha con ensalada y fruta
2	Macarrones con queso, revuelto de ajetes y gambas con ensalada y fruta
3	Guisante con jamón, salmón a la plancha con ensalada y yogur
4	Ensalada de judías blancas, merluza en salsa verde y fruta
5	Crema de calabaza, jamoncitos de pollo al horno con patatas y fruta
8	Judías pintas con verduras, bacalao al horno con ensalada y yogur
9	Salmorejo con jamón y huevo, garbanzos salteados con cuscus y fruta
10	Espaguetis con atún, rape al horno con verduras y fruta
11	Arroz con verduras, pollo al horno con ensalada y fruta
12	Parrillada de verduras, tortilla de calabacín con ensalada y fruta
15	Arroz con frijoles, emperador a la plancha con ensalada y yogur
16	Crema de verduras, albóndigas con tomate y ensalada y fruta
17	Judías verdes con patata, filete de ternera con puré de patata y fruta
18	Sopa de fideos, revuelto de huevo con verduras y queso y fruta
19	Crema de calabacín, tacos de pollo con verduras y fruta
22	
23	
24	
25	
26	
29	
30	

