


LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
				
3	4	5	6	7
Judías verdes rehogadas con patata y pavo Tortilla de calabacín con lechuga y maíz 3 Fruta y pan 1 <i>737 Kcal/ 29.1 Gr/ 23.6 Prot/ 92.5 HC</i>	Macarrones ecológicos a la boloñesa con carne picada 1-3t Gallo a la andaluza con rodaja de tomate 1-4 Yogurt y pan 1-2 <i>819 Kcal/ 34.6 Gr/ 42.8 Prot/ 83.1 HC</i>	Ensaladilla rusa con vegetales, huevo, atún y mayonesa 3-4 Ragout de ternera con verduritas Fruta y pan 1 <i>600 Kcal/ 23.1 Gr 30.2 Prot/ 65.8 HC</i>	Puré de calabacín y calabaza Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas Fruta y pan 1 <i>560 Kcal/ 28.4 Gr/ 24.3 Prot/ 59.3 HC</i>	Lentejas ecológicas estofadas con verduras 1t Salmón al horno con zanahoria y guisantes 4 Fruta y pan 1 <i>595 Kcal/ 26 Gr/ 30.2 Prot/ 58.2 HC</i>
10	11	12	13	14
Paella de arroz integral con verduras y magro Merluza al horno con rodaja de tomate 4 Fruta y pan 1 <i>642 Kcal/ 26 Gr/ 31.7 Prot/ 68.6 HC</i>	Judías blancas estofadas con verduras Tortilla de queso con zanahoria 2-3 Yogurt y pan 1-2 <i>709 Kcal/ 39 Gr/ 22.1 Prot/ 66.5 HC</i>	Canelones de espinacas gratinados con bechamel 1-2-3t-4t-5t-6t-8-10 Bacalao a la vizcaína con lechuga, maíz y zanahoria 4 Fruta y pan 1 <i>607 Kcal/ 27.3 Gr/ 25.1 Prot/ 78.8 HC</i>	Menestra de verduras rehogadas, con ajo y pimentón Cinta de lomo fresca con puré de patata 1-2 Fruta y pan 1 <i>551 Kcal/ 23.1 Gr/ 27.7 Prot/ 69.7 HC</i>	Ensalada campera con patata, zanahoria, huevo, aceitunas y atún 3-4 Albóndigas mixtas a la jardinera 8 Fruta y pan 1 <i>739 Kcal/ 41.1 Gr/ 26 Prot/ 64.6 HC</i>
17	18	19	20	21
Lentejas ecológicas a la riojana 1t-2-8 Huevo rellenos de atún con mayonesa y lechuga 3-4 Fruta y pan 1 <i>712 Kcal/ 39.5 Gr/ 25.5 Prot/ 61.9 HC</i>	Ensalada de pasta tricolor (atún, huevo, aceitunas, verduras) 1-3-4 Filete de merluza con pimientos verdes 4 Yogurt y pan 1-2 <i>716 Kcal/ 32.7 Gr/ 35.8 Prot/ 67.3 HC</i>	Arroz con verduras rehogadas Contramuslo de pollo asado con cachelos Fruta y pan 1 <i>637 Kcal/ 22.4 Gr/ 31.1 Prot/ 76 HC</i>	Garbanzos estofados con magro y verdura Salmón a la andaluza con lechuga, tomate y pepino 1-4 Fruta y pan 1 <i>744 Kcal/ 30.4 Gr/ 37.8 Prot/ 84.8 HC</i>	COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO Crema de verdura con patata, calabacín y puerro Perrito caliente (c/ kétchup o mayonesa) 3-8 Postre especial y pan 1-2 <i>682 Kcal/ 33.4 Gr/ 23 Prot/ 76.4 HC</i>
24	25	26	27	28

FELIZ VERANO

NOS VEMOS A LA VUELTA DE VACACIONES



GGG
Giorgia S.G – Dpto. Nutrición