

LUNES 1
VACACIONES DE
VERANO

MARTES 2
VACACIONES DE
VERANO

MIÉRCOLES 3
VACACIONES DE
VERANO

JUEVES 4
VACACIONES DE
VERANO

VIERNES 5
VACACIONES DE
VERANO

LUNES 8
Arroz con tomate
Rice with tomato
Filetes de pollo empanados
Breaded chicken
Ens de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread

684 Kcal. 37g Prot. 65g H.C. 34g Lip.

MARTES 9
Crema de acelgas (acelgas, zanah, puerro)
Cream of chards
Bacalao al Horno
Baked cod
Patatas panadera
Baking potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread

503 Kcal. 20g Prot. 55g H.C. 21g Lip.

MIÉRCOLES 10
Lentejas ECO lionesas
Bio lentils lionesas
Tortilla francesa
Omelette
Ens de lechuga y zanahoria
Lettuce and carrot salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread

581 Kcal. 29g Prot. 57g H.C. 23g Lip.

JUEVES 11
Menestra rehogada
Steamed vegetables
Contramuslo de pollo a la plancha
Grilled chicken
Patatas dado
Cube potato
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread

600 Kcal. 25g Prot. 53g H.C. 30g Lip.

VIERNES 12
Macarrones integrales napolitana
Whole macaroni to the napolitana
Merluza a las finas hierbas
Hake to fine herbs
Ensalada mixta
Mixta salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread

680 Kcal. 34g Prot. 35g H.C. 30g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y pescado

SUGERENCIA CENA: Legumbre y pavo

SUGERENCIA CENA: Verdura y pescado

SUGERENCIA CENA: Patata y huevo

SUGERENCIA CENA: Verdura y lomo

LUNES 15
Paella de verduras
Paella with vegetables
Bacalao con tomate
Cod in tomato sauce
Ens de lechuga y cebolla
Lettuce and onion salad
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread

667 Kcal. 32g Prot. 64g H.C. 30g Lip.

MARTES 16
Crema de puerros (puerros, zanah, cebolla)
Cream of leeks
Escalopines de cerdo en salsa
Pork scallops in sauce
Patatas al horno
Baking potatoes
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread

564 Kcal. 25g Prot. 56g H.C. 25g Lip.

MIÉRCOLES 17
Garbanzos ECO salteados
Bio sautéed chickpeas
Tortilla fr. de calabacín
French omelette with zucchini
Ens de lechuga y remolacha
Lettuce and beet salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread

739 Kcal. 27g Prot. 58g H.C. 41g Lip.

JUEVES 18
Coditos en salsa alfredo
Pasta in Alfredo sauce
Palometa en salsa verde
Fish in green sauce
Ens de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread

770 Kcal. 37g Prot. 86g H.C. 30g Lip.

VIERNES 19
Guisantes con cebolla
Peas with onion
Jamoncitos de pollo asados
Roasted chicken
Ensalada mixta
Mixta salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread

500 Kcal. 25g Prot. 46g H.C. 21g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y huevo

SUGERENCIA CENA: Patata y pescado

SUGERENCIA CENA: Verdura y pollo

SUGERENCIA CENA: Verdura y ternera

SUGERENCIA CENA: Verdura y pescado

LUNES 22
Judías verdes a la portuguesa
Green beans to the portuguesa
Albóndigas en salsa
Meatballs in sauce
Patatas fritas
French fries
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread

673 Kcal. 23g Prot. 52g H.C. 35g Lip.

MARTES 23
Arroz al horno
Baked rice
Tortilla fr. Con salsa de tomate
French omelette with tomato sauce
Ens de lechuga y remolacha
Lettuce and beet salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread

739 Kcal. 24g Prot. 74g H.C. 37g Lip.

MIÉRCOLES 24
Crema de calabacín (calabacín, zanah, puerro)
Cream of zucchini
Lentejas con calabaza
Lentils with pumpkin
Ens de lechuga y maíz
Lettuce and corn salad
F. de temporada y pan integral
Seasonal fruit and whole bread

526 Kcal. 20g Prot. 69g H.C. 15g Lip.

JUEVES 25
Espirales con verduras
Pasta with vegetables
Filete de merluza encebollado
Hake with onions
Ensalada verde
Green salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread

816 Kcal. 34g Prot. 73g H.C. 41g Lip.

VIERNES 26
Sopa de cocido
Cocido soup
Cocido completo con garbanzos ECO
Cocido with BIO chickpeas
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread

699 Kcal. 37g Prot. 57g H.C. 31g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y pescado

SUGERENCIA CENA: Verdura y pollo

SUGERENCIA CENA: Verdura y pescado

SUGERENCIA CENA: Verdura y lomo

SUGERENCIA CENA: Verdura y huevo

LUNES 29
Arroz integral a la milanesa
Whole rice with meat and vegetables
Merluza al limón
Lemon Hake
Ens de lechuga y tomate
Lettuce and tomato salad
Yogur y pan integral
Yoghurt and whole bread

681 Kcal. 31g Prot. 72g H.C. 30g Lip.

MARTES 30
Lentejas estofadas
Stewed lentils
Huevos revueltos con atún
Scrambled eggs with tuna
Ensalada mixta
Mixta salad
Fruta de temporada y pan
Seasonal fruit and bread

778 Kcal. 38g Prot. 58g H.C. 40g Lip.

SUGERENCIA CENA: Verdura y lomo

SUGERENCIA CENA: Verdura y pescado

🌰 cacahuete 🧄 mostaza 🌿 apio 🌱 soja 🐌 moluscos 🍄 altramuzes 🍎 frutos de cáscara 🦀 crustáceos 🌾 sésamo 🧂 sulfitos 🍷 glúten 🐟 pescado 🥚 huevo 🥛 leche ⚠️ puede contener trazas