

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

-  PRODUCTO ECOLÓGICO
-  RICO EN OMEGA 3
-  POSTRE CASERO
-  PAN INTEGRAL
-  FUENTE DE PROTEÍNA VEGETAL
-  PRODUCTO DE TEMPORADA

03

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

598,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,2g - HC:80,7g AGS:4,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,9g



04

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
ABADEJO EN SALSA DE TOMATE
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
VASITO HELADO
PAN INTEGRAL

651,9Kcal - Prot:33,1g - Lip:25,7g - HC:62,0g AGS:6,4g - Azúcares:21,8g - Sal:2,1g



05

GAZPACHO CASERO CON PICATOSTES
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

562,6Kcal - Prot:25,4g - Lip:18,1g - HC:67,8g AGS:4,4g - Azúcares:25,1g - Sal:2,0g



06

PASTA A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA
CHAMPIÑONES SALTEADOS
BATIDO DE PLÁTANO Y MANZANA (LECHE,
PLÁTANO, MANZANA Y GALLETAS)
PAN INTEGRAL

675,1Kcal - Prot:31,8g - Lip:21,5g - HC:84,1g AGS:5,7g - Azúcares:24,3g - Sal:1,7g



07

LENTEJAS CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
ENSALADA DE ZANAHORIA, REMOLACHA, MAÍZ Y
PASAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

672,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:21,4g - HC:90,6g AGS:5,0g - Azúcares:23,1g - Sal:2,6g



10

ENSALADA DE PASTA CON ESPIRALES, MAIZ,
ZANAHORIA, YORK Y QUESO
NUGGETS DE POLLO CON
PISTO DE VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

809,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:34,3g - HC:97,6g AGS:7,8g - Azúcares:18,5g - Sal:2,7g



11

FESTIVO LOCAL

12

COCIDO ANDALUZ
FOGONERO AL HORNO
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
VASITO HELADO
PAN ECOLÓGICO

523,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:17,3g - HC:58,6g AGS:3,0g - Azúcares:18,0g - Sal:1,4g



13

PURÉ DE VERDURAS
ROTTI DE PAVO EN SALSA
PATATAS FRITAS
POSTRE CASERO (GELATINA DE FRESA)
PAN INTEGRAL

577,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:25,9g - HC:55,5g AGS:6,6g - Azúcares:10,4g - Sal:3,4g



14

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ,
TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS FRITOS CON FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

696,9Kcal - Prot:21,8g - Lip:31,7g - HC:78,7g AGS:7,9g - Azúcares:17,3g - Sal:2,8g

17

SALMOREJO CON PICADILLO DE ATÚN Y HUEVO
COCIDO
FLAMENQUINES DE YORK Y QUESO
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

750,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:33,2g - HC:83,8g AGS:4,7g - Azúcares:19,9g - Sal:1,7g



18

PAELLA MIXTA DE MAGRO Y POLLO
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, ALUBIAS, TOMATE,
FRUTA Y PIPAS DE GIRASOL
BATIDO DE PLÁTANO Y MANZANA (LECHE,
PLÁTANO, MANZANA Y GALLETAS)
PAN INTEGRAL

673,2Kcal - Prot:31,1g - Lip:23,4g - HC:86,4g AGS:5,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,8g



19

LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHOS DE CALAMAR REBOZADOS
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN ECOLÓGICO

676,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:25,0g - HC:63,6g AGS:7,6g - Azúcares:17,6g - Sal:3,1g



20

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS ECOLÓGICOS,
POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK Y PICATOSTES
PIZZA DE YORK Y QUESO
NACHOS CON SALSA CHEDDAR
VASITO HELADO
PAN INTEGRAL

833,2Kcal - Prot:34,2g - Lip:28,9g - HC:106,0g AGS:12,8g - Azúcares:23,2g - Sal:3,5g



21

ESPIRALES CARBONARA
SALMÓN AL HORNO CON ENELDO
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA,
POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CÉSAR)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

779,3Kcal - Prot:36,1g - Lip:37,3g - HC:72,2g AGS:10,8g - Azúcares:17,4g - Sal:2,5g



¡FELICES
VACACIONES!
HAPPY SUMMER!

