

JULIO 2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 ARROZ CON TOMATE

SALCHICHAS DE PAVO CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 761 PROT 32 g HC 81 g LIP 18 g

Cena: merluza en papillote c/menestra

LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 680 PROT 21 g HC 59 g LIP 35 g

Cena: ragú de ternera con guisantes

3 PURE DE JUDIAS VERDES

CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 597 PROT 22 g HC 66 g LIP 27 g

Cena: salmón al curry c/verduras y puré patata

4 PASTA CARBONARA

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 697 PROT 28 g HC 66 g LIP 32 g

Cena: wrap de tortilla, queso y pavo

5 CREMA DE CALABAZA

ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat cerdo-ternera) JARDINERA

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 568 PROT 26 g HC 49 g LIP 28 g

Cena: pizza con base de atún y queso

MACARRONES NAPOLITANA

MERLUZA A LA MARINERA CON ZANAHORIA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 628 PROT 13 g HC 77 g LIP 29 g

Cena: guisantes en salsa con magro

9 PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA

ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS

FRUTA Y PAN 8
KCAL 752 PROT 27 g HC 79 g LIP 33 g

Cena: pollo asado con verduras al vapor

10 ARROZ MILANESA

TERNERA ASADA EN SALSA DE ZANAHORIA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 587 PROT 26 g HC 54 g LIP 28 g

Cena: Atún con pisto de verduras

11 GARBANZOS GUIADOS C/CHORIZO

TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 577 PROT 31 g HC 80 g LIP 13 g

Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada

12 CREMA DE CALABACIN

EMPANADILLAS ATUN Y CROQUETAS DE JAMON

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

Cena: wok de pollo con brocoli al curry

15 ARROZ CON TOMATE

FILETE DE PAVO AL AJILLO CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 761 PROT 32 g HC 81 g LIP 18 g

Cena: emperador al horno con patatas

16 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 680 PROT 21 g HC 59 g LIP 35 g

Cena: Cinta de lomo con menestra

17 PURE DE JUDIAS VERDES

CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 597 PROT 22 g HC 66 g LIP 27 g

Cena: pisto con huevos a la plancha

18 PASTA CARBONARA

MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 697 PROT 28 g HC 66 g LIP 32 g

Cena: sopa de verduras y filete de pavo

19 SOPA DE COCIDO

COCIDO COMPLETO

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 983 PROT 51 g HC 109 g LIP 34 g

Cena: hamburguesa de merluza con verduras

20 MACARRONES NAPOLITANA

BACALAO A LA MARINERA CON ZANAHORIA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 628 PROT 13 g HC 77 g LIP 29 g

Cena: ensaladilla rusa con huevo cocido

23 PURE DE VERDURAS DE LA HUERTA

TIRAS DE POLLO CAJUN CON PATATAS

FRUTA Y PAN 8
KCAL 752 PROT 27 g HC 79 g LIP 33 g

Cena: guisado de rape con verduras

24 PURE DE MENESTRA

CONTRA ASADA EN SALSA DE ZANAHORIA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 587 PROT 26 g HC 54 g LIP 28 g

Cena: gazpacho de fresa y merluza horno

25 FESTIVO

26 LENTEJAS GUIADAS CON CON VERDURAS

EMPANADILLAS ATUN Y CROQUETAS DE JAMON

POSTRE LACTEO Y PAN 8.6
KCAL 738 PROT 38 g HC 82 g LIP 26 g

Cena: wok de fideos chinos, brocoli y atún

29 ARROZ CON TOMATE

FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 761 PROT 32 g HC 81 g LIP 18 g

Cena: tallarines de calabacín y atún

30 LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO

TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 680 PROT 21 g HC 59 g LIP 35 g

Cena: pollo asado y puré de patata

31 PURE DE JUDIAS VERDES

CINTA DE LOMO AL AJILLO CON ENSALADA

FRUTA Y PAN 8
KCAL 597 PROT 22 g HC 66 g LIP 27 g

Cena: salmón con miel y mostaza

