

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
02 Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Tortilla de bonito Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca Pan blanco En:493kcal/2065Kj; Gr:23g; GrSat:2g; HC:23g; Az:13g; Fib:3g; Pr:47g; Sal:2g; A:            T: 	03 Judías verdes salteadas con bacon Albóndigas a la hortelana Patatas fritas Fruta fresca Pan blanco En:599kcal/2496Kj; Gr:35g; GrSat:6g; HC:50g; Az:22g; Fib:12g; Pr:15g; Sal:1g; A:     T: 	04 Arroz tres delicias casero Filetes de caballa en aceite Pisto Fruta fresca Pan blanco En:597kcal/2511Kj; Gr:19g; GrSat:2g; HC:80g; Az:79g; Fib:5g; Pr:24g; Sal:2g; A:            T: 	05 Ensaladilla rusa San Jacobo casero Ensalada de lechuga y maíz Helado de sabores Pan blanco En:527kcal/2213Kj; Gr:21g; GrSat:4g; HC:61g; Az:12g; Fib:1g; Pr:23g; Sal:3g; A:            T: 	06 Crema de calabaza Pollo asado al horno Arroz hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan integral En:728kcal/3064Kj; Gr:22g; HC:79g; Az:51g; Fib:5g; Pr:51g; A:           T: 
09 Arroz con tomate Salmón al horno con verduras Fruta fresca Pan blanco En:494kcal/2086Kj; Gr:10g; HC:71g; Az:62g; Fib:2g; Pr:29g; A:   T: 	10 Menestra de verduras / Salteado de verduras Filete de pollo empanado casero Patatas fritas Natillas Pan blanco En:648kcal/2716Kj; Gr:26g; GrSat:3g; HC:65g; Az:26g; Fib:11g; Pr:33g; Sal:1g; A:           T: 	11 Alubias blancas estofadas con verduras variadas Tortilla de jamón Ensalada de lechuga y queso Fruta fresca Pan integral En:377kcal/1579Kj; Gr:17g; GrSat:3g; HC:25g; Az:15g; Fib:4g; Pr:29g; Sal:1g; A:           T: 	12 Pasta a la española Merluza en salsa verde Fruta fresca Pan blanco En:177kcal/3029Kj; Gr:11g; GrSat:1g; HC:110g; Az:19g; Fib:9g; Pr:40g; Sal:3g; A:            T: 	13 Ensalada campera Hamburguesa de vacuno a la hortelana Yogur Pan blanco En:597kcal/2507Kj; Gr:23g; GrSat:5g; HC:62g; Az:31g; Fib:3g; Pr:34g; Sal:4g; A:           T: 
16 Ensalada de pasta con atún y maíz Fogonero en salsa con champiñón Fruta fresca Pan blanco En:515kcal/2180Kj; Gr:5g; HC:84g; Az:14g; Fib:5g; Pr:31g; Sal:4g; A:          T: 	17 Lentejas estofadas con verduras variadas Tortilla española de patatas Ensalada Mixta Gelatina de frutas Pan blanco En:407kcal/1707Kj; Gr:17g; GrSat:3g; HC:22g; Az:10g; Fib:3g; Pr:40g; Sal:3g; A:           T: 	18 Ensalada de arroz Pollo en salsa con zanahoria Fruta fresca Pan blanco En:638kcal/2693Kj; Gr:14g; HC:98g; Az:73g; Fib:2g; Pr:29g; Sal:2g; A:   T: 	19 Crema de verduras Fritura de pescado variada Ensalada primavera Fruta fresca Pan integral En:372kcal/1559Kj; Gr:16g; GrSat:1g; HC:46g; Az:14g; Fib:4g; Pr:9g; Sal:1g; A:            T: 	20 FIESTA FIN DE CURSO Entremeses variados Perritos calientes Helado de sabores Pan blanco En:553kcal/2318Kj; Gr:25g; GrSat:7g; HC:48g; Az:8g; Fib:2g; Pr:33g; Sal:4g; A:           T: 
23 	24 	25 	26 	27
30 				

CENAS RECOMENDADAS



Lunes

2 Lasaña casera con bonito
Fruta

9 Sopa de pollo
Fruta

16 Pastel de carne con verduras.
Fruta

Martes

3 Pollo salteado con zanahoria
y hummus de garbanzos
Fruta

10 Albóndigas de merluza y
langostinos con arroz
integral.
Fruta

17 Filete de ternera con
ensalada
Fruta

Miércoles

4 Tortilla de calabacín con
picadillo de tomate
Fruta

11 Alitas de pollo con judías
verdes.
Fruta

18 Zarzuela de pescado y
mariscos con guisantes
Fruta

Jueves

5 Calamares a la plancha con
parrillada de verduras
Fruta

12 Crema de champiñón con
huevo poché.
Fruta

19 Pizza casera con jamón y
champiñones
Fruta

Viernes

6 Merluza rebozada con
ensalada.
Fruta

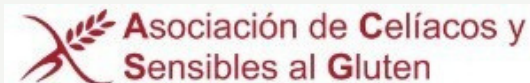
13 Merluza con bechamel de
coliflor
Fruta

20 Pimientos rellenos de
verduras y arroz
Fruta

Ocio y Tiempo Libre

Llegamos a la recta final del curso escolar 24-25 y para cerrarlo a lo grande, nos divertiremos combatiendo el calor con refrescantes juegos de verano. ¡Felices vacaciones!

Empresa colaboradora con:



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
02 Lentils stewed with chorizo Tuna omelette Lettuce and olive salad Fresh fruit En:467kcal/1955Kj; Gr:23g; GrSat:2g; HC:17g; Az:7g; Fib:2g; Pr:47g; Sal:2g; A:      T: 	03 Sautéed green beans with bacon Meatballs with vegetables Chips Fresh fruit En:573kcal/2386Kj; Gr:35g; GrSat:6g; HC:44g; Az:16g; Fib:11g; Pr:15g; Sal:1g; A:   T:	04 Homemade three-delicacy rice Mackerel fillets in oil Pisto Fresh fruit En:571kcal/2401Kj; Gr:19g; GrSat:2g; HC:74g; Az:73g; Fib:4g; Pr:24g; Sal:2g; A:     T: 	05 Russian salad Homemade San Jacopo Lettuce and corn salad Flavored ice cream En:501kcal/2103Kj; Gr:21g; GrSat:4g; HC:55g; Az:6g; Pr:23g; Sal:3g; A:      T:	06 Pumpkin cream Oven roasted chicken Boiled/sautéed rice with garlic Fresh fruit En:702kcal/2954Kj; Gr:22g; HC:73g; Az:45g; Fib:4g; Pr:51g; A:   T:
09 Rice with tomato Baked salmon with vegetables Fresh fruit En:468kcal/1976Kj; Gr:10g; HC:65g; Az:56g; Fib:1g; Pr:29g; A:  T:	10 Vegetable stew / Sautéed vegetables Homemade breaded chicken fillet Chips Custard En:622kcal/2606Kj; Gr:26g; GrSat:3g; HC:59g; Az:20g; Fib:10g; Pr:33g; Sal:1g; A:     T:	11 White beans stewed only with various vegetables Ham omelette Lettuce and cheese salad Fresh fruit En:351kcal/1469Kj; Gr:17g; GrSat:3g; HC:19g; Az:9g; Fib:3g; Pr:29g; Sal:1g; A:     T:	12 Pasta with sausages and tomato sauce Hake in green sauce Fresh fruit En:691kcal/2919Kj; Gr:11g; GrSat:1g; HC:104g; Az:13g; Fib:8g; Pr:40g; Sal:3g; A:     T: 	13 Potato salad Vegetable-style beef burger Yogur En:571kcal/2397Kj; Gr:23g; GrSat:5g; HC:56g; Az:25g; Fib:2g; Pr:34g; Sal:4g; A:      T: 
16 Pasta salad with tuna and corn Carbonero - fireman in sauce with mushrooms Fresh fruit En:489kcal/2070Kj; Gr:5g; HC:78g; Az:8g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:4g; A:    T: 	17 Stewed lentils with various vegetables Spanish potato omelette Mixed salad Fruit jelly En:381kcal/1597Kj; Gr:17g; GrSat:3g; HC:16g; Az:4g; Fib:2g; Pr:40g; Sal:3g; A:     T: 	18 Rice salad Pollo en salsa con zanahoria Fresh fruit En:612kcal/2583Kj; Gr:14g; HC:92g; Az:67g; Fib:1g; Pr:29g; Sal:2g; T:	19 Vegetables cream Assorted fried fish Spring salad Fresh fruit En:346kcal/1449Kj; Gr:16g; GrSat:1g; HC:40g; Az:8g; Fib:3g; Pr:9g; Sal:1g; A:      T:       	20 END OF YEAR PARTY Assorted appetizers hotdogs Flavored ice cream En:527kcal/2208Kj; Gr:25g; GrSat:7g; HC:42g; Az:2g; Fib:1g; Pr:33g; Sal:4g; A:      T:  
23	24	25	26	27
30				