

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 Sopa del cocido (fideos, caldo de cocido) Cocido completo (garbanzos, chorizo, ternera, pollo, codillo, tocino y patatas) Fruta 694 Kcal./ P:38,7g / H:88,7g G:16,7g /A.G.S.:5,6g	02 Crema de verduras naturales (Apio, puerro, nabo, zanahorias, acelgas, repollo y patatas) Pollo asado con patatas panadera Fruta 631 Kcal./ P:27,5g / H:67,5g G:24,1g /A.G.S.:6,4g	03 Ensalada de pasta Bacalao al horno con ensalada mixta Yogur 616 Kcal./ P:30,6g / H:64,4g G:24,7g /A.G.S.:5,1g
06 Espaguetis gratinados Pescadilla al horno con ensalada Fruta 628 Kcal./ P:25,8g / H:87,1g G:21g /A.G.S.:4,4g	07 Paella valenciana (calamares, mejillones, pollo, chirlas, gambas, pimiento, guisantes) Fiambre de pavo y queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta 609 Kcal./ P:23,7g / H:91,4g G:14,9g /A.G.S.:4,7g	08 Sopa maravilla (con huevo cocido y picadillo de jamón) Filetes rusos de ternera con arroz integral Fruta 704 Kcal./ P:27g / H:90,7g G:24,4g /A.G.S.:6,9g	09 Puré de la huerta (Apio, puerro, nabo, zanahorias, acelgas, repollo y patatas) Cinta de lomo a la plancha con patatas Yogur 639 Kcal./ P:39g / H:56g G:27,3g /A.G.S.:9,4g	10 Lentejas (cebolla, zanahorias, tocino, chorizo, codillo) Pesquitos con ensalada de colores Fruta 738 Kcal./ P:33,8g / H:76,5g G:31,1g /A.G.S.: 6,3g
13 Coditos a la napolitana Lomos de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta 616 Kcal./ P:25,5g / H:73,5g G:22,4g /A.G.S.:4,5g	14 Sopa de letras Escalopines de ternera con patatas Fruta 687 Kcal./ P:30,1g / H:96,9g G:17,5g /A.G.S.:3,8g	15 Arroz con tomate Lomos de salmón al horno con brócoli rehogado Yogur 679 Kcal./ P:30,6g / H:81,1g G:24,9g /A.G.S.:5,4g	16 Crema de calabaza y calabacín Salchichas de cerdo con patatas Fruta 669 Kcal./ P:16,1g / H:91g G:23,7g /A.G.S.:7,8g	17 Judías blancas a la vinagreta Tortilla francesa con ensalada Helado 621 Kcal./ P:26g / H:58g G:27,9g /A.G.S.:6,4g
20 Coditos a la boloñesa Merluza al limón con ensalada Fruta 709 Kcal./ P:29g / H:85,4g G:26g /A.G.S.:4,9g	21 Judías verdes rehogadas Hamburguesa de pollo con patatas Fruta 748 Kcal./ P:32,9g / H:84,8g G:27,8g /A.G.S.:5,3g	22 Arroz murciano de verduras Salmón en salsa mery con ensalada Yogur 729 Kcal./ P:32,4g / H:79,6g G:30g /A.G.S.:6,2g	23 Crema de calabacín Albóndigas de ternera en salsa jardinera con patatas Fruta 766 Kcal./ P 30,7g / H:88g G:29,6g /A.G.S.:8g	24 Ensalada de pasta San Jacobo con pisto Helado 775 Kcal./ P:27,9g / H:78,4g G:37,5g /A.G.S.:10g

¡FELIZ VERANO!

