





LUNES 22

Arroz con Tomate
Supremas de Merluza
Ensalada Mixta
Fruta, Pan y Agua

710 Kcal. 16,65g Prot. 88,67g H.C. 30,72g Lip.




   

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 29

Lentejas Guisadas
Tortilla francesa
Ensalada Mixta
Fruta, Pan y Agua

735 Kcal. 28,14g Prot. 71,9g H.C. 33,44g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

Empty box for menu planning.




Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

MARTES 23

Ensalada Campera
Escalopines a la Plancha
Verduras Dado
Yogur o Fruta, Pan y Agua

557 Kcal. 29,83g Prot. 49,21g H.C. 25,11g Lip.



  

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

MARTES 30

Crema de Zanahoria
Contramuslo a la Plancha
Ensalada del Chef
Fruta, Pan y Agua

817 Kcal. 43,04g Prot. 66,68g H.C. 38,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:

Empty box for menu planning.



Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

MIÉRCOLES 24

Vichyssoise
Pollo Asado
Patatas Fritas
Fruta, Pan y Agua

567 Kcal. 19,08g Prot. 51,86g H.C. 29,89g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.





Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

JUEVES 25

Garbanzos Salteados
Huevos Villaroy
Ens de Lechuga y Zanah
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua

648 Kcal. 31,96g Prot. 50,43g H.C. 32,95g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.






Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.

VIERNES 26

Macarrones con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta, Pan y Agua

675 Kcal. 26,56g Prot. 66,66g H.C. 31,92g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado
















Empty box for menu planning.

Empty box for menu planning.



Empty box for menu planning.


Empty box for menu planning.


LEYENDA



-  - cacahuete
-  - mostaza
-  - apio
-  - soja
-  - moluscos
-  - altramuces
-  - frutos de cáscara
-  - crustáceos
-  - sésamo
-  - sulfitos
-  - gluten
-  - pescado
-  - huevo
-  - leche
-  - puede contener trazas de varios alérgenos

Campamento de Verano



LUNES 22
Crema de Menestra con Arroz
Con Pescado 
Yogur 
MERIENDA: Papilla de Fruta


MARTES 23
Crema de Verduras
Con Carne
Yogur 
MERIENDA: Papilla de Fruta

MIÉRCOLES 24
Crema de Zanahorias
Con Pollo
Yogur 
MERIENDA: Papilla de Fruta

JUEVES 25
Crema de Calabacín
Con Pescado 
Yogur 
MERIENDA: Papilla de Fruta

VIERNES 26
Crema de Judías Verdes
Con Pollo
Yogur 
MERIENDA: Papilla de Fruta

LUNES 29
Crema de Calabacín
Con Pescado 
Yogur 
MERIENDA: Papilla de Fruta

MARTES 30
Crema Hortelana
Con Pollo
Yogur 
MERIENDA: Papilla de Fruta

1º Ciclo Escuela Infantil

 - cacahuete	 - altramuces	 - gluten	LEYENDA
 - mostaza	 - frutos de cáscara	 - pescado	
 - apio	 - crustáceos	 - huevo	
 - soja	 - sésamo	 - leche	



LUNES 5

Arroz con Tomate
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua

667 Kcal. 18,61g Prot. 74,01g H.C. 31,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 6

Judías Blancas Guisadas
Tortilla de Atún
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua

703 Kcal. 37,28g Prot. 43,89g H.C. 39,19g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 1

Paella Valenciana
Bacalao Orly
Ens de Lechuga y Tomate
Yogur, Pan y Agua

673 Kcal. 21,06g Prot. 84,65g H.C. 26,68g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 2

Judías Verdes con Tomate
Cinta de Lomo a la Plancha
Arroz Pilaf
Fruta Variada, Pan y Agua

515 Kcal. 25,16g Prot. 44,03g H.C. 25,6g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 3

Espirales con Chorizo
Contramuslo de Pollo
Ens de Lechuga y Remolacha
P. Lácteo, Pan y Agua

619 Kcal. 25,36g Prot. 65,36g H.C. 26,97g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 6

Arroz con Tomate
Filete Ruso
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua

667 Kcal. 18,61g Prot. 74,01g H.C. 31,41g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 7

Judías Blancas Guisadas
Tortilla de Atún
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua

703 Kcal. 37,28g Prot. 43,89g H.C. 39,19g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 8

Crema de Verduras
San Jacobos
Patatas Panadera
Yogur, Pan y Agua

723 Kcal. 12,16g Prot. 79,82g H.C. 36,67g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

JUEVES 9

Sopa de Fideos
Merluza a la Andaluza
Ensalada Verde
Fruta Variada, Pan y Agua

549 Kcal. 26,41g Prot. 44,95g H.C. 30,55g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 10

Coditos Carbonara
Filete de Pollo a la Plancha
Ensalada del Chef
P. Lácteo, Pan y Agua

760 Kcal. 35,83g Prot. 73,38g H.C. 34,31g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 13

Lentejas a la Madrileña
Tortilla de Calabacín
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada, Pan y Agua

743 Kcal. 31,36g Prot. 60,61g H.C. 38,02g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 14

Macarrones a la Española
Lomo a la Plancha
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Variada, Pan y Agua

633 Kcal. 33,83g Prot. 57,94g H.C. 28,5g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 15

Judías Verdes con Tomate
Pollo al Limón
Patatas Dado
Yogur, Pan y Agua

685 Kcal. 23,79g Prot. 48,7g H.C. 41,46g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 16

Arroz a la Milanesa
Palometa con Tomate
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua

679 Kcal. 34,31g Prot. 70,83g H.C. 30,32g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

VIERNES 17

Crema Hortelana
Fritura Variada
Patatas Panadera
P. Lácteo, Pan y Agua

604 Kcal. 11,29g Prot. 73,62g H.C. 26,96g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

LUNES 20

Guisantes con Jamón
Albóndigas a la Cazuela
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua

634 Kcal. 26,45g Prot. 58,7g H.C. 25,08g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 21

Arroz Tres Delicias
Merluza Enharinada
Ens de Lechuga y Cebolla
Fruta Variada, Pan y Agua

705 Kcal. 32,3g Prot. 75,86g H.C. 29,36g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 22

Garbanzos Estofados
Huevos Revueltos
Ensalada Mixta
Yogur, Pan y Agua

692 Kcal. 31,34g Prot. 56g H.C. 35,1g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

JUEVES 23

Espirales con Tomate
Nuggets de Pollo
Ensalada del Chef
Fruta Variada, Pan y Agua

559 Kcal. 25,6g Prot. 43,83g H.C. 30,17g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 24

Crema de Calabacín
Filete de Pollo al Grill
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua

630 Kcal. 20,52g Prot. 51,24g H.C. 32,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 27

Arroz con Tomate
Salchichas al Horno
Ensalada Mixta
Fruta Variada, Pan y Agua

633 Kcal. 17,34g Prot. 73,36g H.C. 28,7g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28

Lentejas Guisadas
Tortilla de Patatas
Ens de Lechuga y Tomate
Fruta Variada, Pan y Agua

714 Kcal. 30,41g Prot. 63,39g H.C. 34,37g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MIÉRCOLES 29

Crema de Verduras
Merluza a la Andaluza
Patatas Dado
Yogur, Pan y Agua

601 Kcal. 26,08g Prot. 49,89g H.C. 31,86g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Lomo

JUEVES 30

Macarrones a la Napolitana
Fritura Variada
Ensalada del Chef
Fruta Variada, Pan y Agua

559 Kcal. 25,6g Prot. 43,83g H.C. 30,17g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 31

Crema de Calabacín
Albóndigas en Salsa
Patatas Dado
Fruta Variada, Pan y Agua

630 Kcal. 20,52g Prot. 51,24g H.C. 32,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Hummus y Pescado

LEYENDA

- cacahuete
- almendras
- gluten
- mostaza
- frutos de cáscara
- pescado
- apio
- crustáceos
- huevo
- soja
- sésamo
- leche

LUNES 5
Crema de Verduras con Arroz
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

MARTES 6
Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

MIÉRCOLES 1
Crema de Menestra con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

JUEVES 2
Crema de Judías Verdes
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

VIERNES 3
Crema de Zanahorias
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

LUNES 6
Crema de Verduras con Arroz
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

MARTES 7
Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

MIÉRCOLES 8
Crema de Verduras
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

JUEVES 9
Crema de Puerros
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

VIERNES 10
Crema Hortelana
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

LUNES 13
Crema de Calabacín
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

MARTES 14
Crema de Zanahorias
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

MIÉRCOLES 15
Crema de Judías Verdes
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

JUEVES 16
Crema de Menestra con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

VIERNES 17
Crema Hortelana
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

LUNES 20
Crema de Verduras
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

MARTES 21
Crema de Verduritas con Arroz
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

MIÉRCOLES 22
Crema de Calabacín
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

JUEVES 23
Puré de Patata y Zanahoria
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

VIERNES 24
Crema de Judías Verdes
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

LUNES 27
Crema de Menestra con Arroz
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

MARTES 28
Crema de Zanahorias
Con Pollo
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

MIÉRCOLES 29
Crema de Verduras
Con Pescado
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta












JUEVES 30
Puré de La Huerta
Con Ternera
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

VIERNES 31
Crema de Calabacín
Con Carne
Yogur

MERIENDA: Papilla de Fruta

LEYENDA

-  - cacahuete
-  - altramuces
-  - gluten
-  - huevo
-  - mostaza
-  - frutos de cáscara
-  - pescado
-  - apio
-  - crustáceos
-  - leche
-  - sésamo

1º Ciclo Escuela Infantil

