



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Arroz con pisto
Tortilla francesa con rodaja de tomate
Fruta
Kcal: 571,20 Lípidos: 17,40 Prot: 38,02 HC: 61,84
Recomendación de cenas: Arroz / Huevo con verduras/ Lácteo

4

Garbanzos castellanos
Merluza al horno
Yogur
Kcal: 539,80 Lípidos: 11,56 Prot: 25 HC: 76,02
Recomendación de cenas: Verdura con crema / Cerdo con arroz/ Fruta

5

Crema de verduras
Estofado de pollo con patatas parisinas
Fruta
Kcal: 636,2 Lípidos: 20,12 Prot: 35,40 HC: 62,34
Recomendación de cenas: Pasta/ Ternera con verduras / Lácteo

6

Lentejas con verduras
Merluza con pimientos rojos
Fruta
Kcal: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70 HC: 70,90
Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras/ Lácteo

7

Sopa de ave con fideos
Lomo fresco asado al ajillo con ensalada
Fruta
Kcal: 571,20 Lípidos: 17,40 Prot: 38,02 HC: 61,84
Recomendación de cenas: Arroz / Huevo con verduras/ Lácteo

10

NO LECTIVO

11

NO LECTIVO

12

Judías verdes salteadas
Pollo asado al limón
Ensalada de tomate
Fruta
526,7Kcal - Prot:33,2g - Lip:22,6g - HC:44,0g
Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con pasta / Yogur

13

Patatas a la riojana
Merluza a la gallega
Fruta
743,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:35,3g - HC:75,6g
Recomendación de cenas: Arroz / Cerdo con verdura / Yogur

14

Macarrones con tomate
Tortilla de patata con ensalada
Fruta
723,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:23,5g - HC:99,9g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con arroz /Yogur

17

Lentejas castellanas
Merluza en salsa verde
Fruta
530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g - HC:74,4g
Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con patata /Lácteo

18

Arroz con pisto
Escalopines de ternera con champiñones
Fruta
616,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,7g - HC:91,2g
Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura / Yogur

19

Verduras salteadas
Abadejo con tomate
Fruta fresca
341,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:8,5g - HC:41,7g
Recomendación de cenas: Pasta / Cerdo con verdura /Yogur

20

Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa con ensalada
Yogur
565,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,0g - HC:71,3g
Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura / Fruta fresca

21

Sopa de ave con fideos
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de tomate
Fruta fresca
568,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:17,3g
Recomendación de cenas: Arroz / Pescado con verdura /Yogur

FIN DE CURSO VACACIONES

HÁBITOS SALUDABLES PAN INTEGRAL LOS JUEVES