


Martes y jueves pan integral

6

Crema de calabaza con picatostes
Gallo San Pedro
con sus patatitas
Fruta fresca



426,6Kcal - Prot:22,8g
- Lip:13,6g - HC:49,9g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Ave con patata/ Lácteo

13

Judías verdes con patatas al ajo y pimentón
Lomo adobado con asadillo de pimiento
Fruta fresca

499,6Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,3g - HC:52,4g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado
blanco con verdura / Lácteo

20

Espirales ecológicas con tomate
Fogonero con pimientos
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta fresca

428,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:12,1g - HC:56,3g
Recomendación de cenas: Verdura/ Ave con
patata/ Lácteo

27

Sopa de ave con fideos
Albóndigas a la española con verduritas
Fruta fresca

462,4Kcal - Prot:16,7g - Lip:19,5g - HC:51,7g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera
con patata / Lácteo

7

Garbanzos castellanos
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

520,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:18,5g - HC:55,3g
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado
azul con huevo/ Lácteo

14

Arroz con salsa de tomate
Palometa a la vizcaína
Lácteo

509,5Kcal - Prot:21,5g - Lip:13,6g - HC:70,8g
Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo
con pasta/ Fruta

21

Crema de calabacín con picatostes
Lomo a la riojana
Fruta fresca

468,5Kcal - Prot:26,2g - Lip:16,5g - HC:50,0g
Recomendación de cenas: Pasta/ Pescado
blanco con huevo/ Lácteo

**FELIZ
VERANO**

JUNIO

1

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al horno
Fruta fresca

412,4Kcal - Prot:21,3g - Lip:13,4g - HC:49,5g
Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con
verduras/ Lácteo

8

Macarrones ecológicos con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga, manzana y maíz
Fruta fresca

475,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:11,4g - HC:67,4g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con
pasta/ Fruta fresca

15

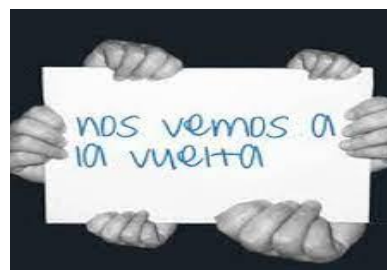
Alubias blancas con calabaza
Tortilla de patata y cebolla
Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta fresca

544,2Kcal - Prot:17,7g - Lip:17,7g - HC:68,4g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Ave con pasta/ Lácteo

22

Dúo de alubias con sofrito vegetal de comino
Tortilla francesa con Jamón york en lonchas
Ensalada de tomate y aceitunas
Yogur natural

517,1Kcal - Prot:29,8g - Lip:16,4g - HC:61,3g
Recomendación de cenas: Verdura / Ave con
pasta/ Fruta fresca



COLEGIO ADORATRICES

2

Lentejas con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Lácteo

467,5Kcal - Prot:26,4g - Lip:11,6g - HC:58,7g
Recomendación de cenas: Verdura crema /
Cerdo con pasta/ Fruta

9

NO LECTIVO

16

Crema de zanahoria con picatostes
Merluza al horno con ajo y perejil
Ensalada de tomate y zanahoria
Yogur

484,4Kcal - Prot:23,1g - Lip:16,1g - HC:58,5g
Recomendación de cenas: Arroz / Huevo con
verduras / Fruta fresca

23

Menestra de verdura con patata
Pollo al curry
Fruta fresca

555,4Kcal - Prot:36,0g - Lip:22,4g - HC:49,7g
Recomendación de cenas: Sopa / Pescado
blanco con verdura / Lácteo

3

Arroz salteado con verduras
Albóndigas en salsa
Patatas fritas
Fruta fresca/ Vaso de leche

664,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:25,3g - HC:83,3g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera
con patata / Lácteo

10

NO LECTIVO

17

Garbanzos estofados
Estofado de pollo a la jardinera
Fruta fresca
Vaso de leche

612,2Kcal - Prot:36,8g - Lip:22,3g - HC:59,8g
Recomendación de cenas: Verdura / Ternera
con patata / Lácteo

24

Lentejas con quinoa
Gallo al horno con ajo y perejil
Ensalada de lechuga
Fruta fresca

Zumo de naranja sin azúcar añadido
502,1Kcal - Prot:29,4g - Lip:8,9g - HC:70,4g
Recomendación de cenas: Verdura crema/
Huevo con verdura/ Lácteo



