



| lunes   | martes   | miércoles   | jueves  | viernes   | I. Nutricional                             |
|---|--|---|---|---|--|
|   |  |   | 1<br>Arroz tres delicias<br>Pollo en salsa con ensalada<br>Fruta y pan                      | 2<br>Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla)<br>Tortilla francesa con ensalada<br>Yogur y pan | Kcal: 664<br>HC: 47<br>Prot: 27<br>Lip: 9  |
| 5<br>Arroz con tomate<br>Huevos Moll con lechuga y maíz<br>Fruta y pan                | 6<br>Cocido andaluz (calabaza, judías verdes, zanahoria, patata, chorizo)<br>Salchichas de pollo al horno con lechuga y zanahoria<br>Yogur y pan | 7<br>Gazpacho<br>Carne mechada con patatas<br>Fruta en almíbar y pan                            | 8<br>Crema de calabacín<br>Filete empanado con lechuga y tomate<br>Fruta y pan              | 9<br>Coditos napolitana<br>Pechuga de pavo al horno con zanahoria<br>Yogur y pan                            | Kcal: 650<br>HC: 83<br>Prot: 27<br>Lip: 24 |
| 12<br>Lentejas a la riojana<br>Flamenquines con lechuga y maíz<br>Fruta y pan         | 13<br>Espaguetis con tomate<br>Pollo a la naranja con verduras salteadas<br>Yogur y pan  | 14<br>Crema de calabaza<br>Albóndigas de ternera en salsa con patatas<br>Fruta en almíbar y pan | 15<br><b>FIESTA</b>   | 16<br>Sopa de fideos<br>Pechuga de pavo al horno con judías verdes salteadas<br>Yogur y pan                 | Kcal: 740<br>HC: 65<br>Prot: 25<br>Lip: 24 |
| 19<br>Crema de zanahoria<br>Jamoncitos de pollo al horno con guisantes<br>Fruta y pan | 20<br>Macarrones boloñesa<br>Croquetas de jamón con lechuga y maíz<br>Yogur y pan  | 21<br>Gazpacho<br>Carne mechada con patatas<br>Fruta en almíbar y pan                           | 22<br>Lentejas con verduras<br>Pechuga de pavo al horno con lechuga y tomate<br>Fruta y pan | 23<br>Arroz con tomate<br>Tortilla de jamón york con menestra<br>Yogur y pan                                | Kcal: 651<br>HC: 66<br>Prot: 19<br>Lip: 18 |
| 26<br><b>VACACIONES DE VERANO</b>   | 27<br><b>VACACIONES DE VERANO</b>  | 28<br><b>VACACIONES DE VERANO</b>   | 29<br><b>VACACIONES DE VERANO</b>   | 30<br><b>VACACIONES DE VERANO</b>   | Kcal: 0<br>HC: 0<br>Prot: 0<br>Lip: 0      |