



2019

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06	VALORES NUTRICIONALES
<p>Ensalada de jamón york Macarrones boloñesa Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Berenjenas rellenas</p>	<p>Ensalada Sopa de fideos Pizza de jamón y york Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Salmón al horno con verduras</p>	<p>Ensalada de pasta Merluza al horno Pan integral Lácteo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Terнера con ensalada</p>	<p>Ensalada mixta Arroz a la cubana con huevo y salchichas Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Calamares con ensalada</p>	<p>Ensalada con queso Asado de pollo con patatas Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Consomé Jamón al horno</p>	<p>Kcal 697,24 Hidratos (g) 56,02 Lípidos (g) 30,14 Proteínas (g) 13,21</p>
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	VALORES NUTRICIONALES
<p>Ensalada Lentejas con verduras Tortilla francesa Pan integral Lácteo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Hervido murciano con huevo</p>	<p>Ensalada Terнера en salsa con patatas fritas Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Crema de calabacín</p>	<p>Ensalada mixta Lasaña Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Queso fresco con ensalada</p>	<p>Ensalada de pasta Lomo adobado Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Verduras Asadas Salchichas de pollo</p>	<p>Ensalada con atún Arroz con pollo Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Patata gratinadas con brócoli</p>	<p>Kcal 677,22 Hidratos (g) 55,01 Lípidos (g) 29,99 Proteínas (g) 13,01</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	VALORES NUTRICIONALES
<p>Ensalada completa Macarrones boloñesa Merluza al horno Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Consomé Jamón al horno</p>	<p>Ensalada de verano Albóndigas en salsa Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Pizza variada</p>	<p>Ensalada Fideua de pescado Tortilla de jamón york Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Patata cocida con huevo, atún y salsa de tomate</p>	<p>Ensalada Quesitos Asado de pollo con patatas Pan integral Lácteo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Crema de calabacín Varitas de pescado</p>	<p>Ensalada con jamón york Arroz con alubias Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Tortilla francesa con ensalada de tomate</p>	<p>Kcal 677,22 Hidratos (g) 56,4 Lípidos (g) 31,5 Proteínas (g) 13,47</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	VALORES NUTRICIONALES
<p>Ensalada Lentejas con verduras Tortilla francesa Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Sopa de estrellitas Pescado a la plancha</p>	<p>Puré de verduras Magra con tomate Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Crema de zanahoria Croquetas caseras</p>	<p>Ensalada de pasta Lomo adobado Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Redondo de pavo con ensalada</p>	<p>Ensalada de verano Merluza rebozada Pan integral Lácteo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Hervido de coliflor y huevo</p>	<p>Ensalada con queso Fideua de carne Pan blanco Fruta del tiempo</p> <p>SUGERENCIA CENA: Tortilla de verduras Ensalada de tomate</p>	<p>Kcal 669,52 Hidratos (g) 58,02 Lípidos (g) 30,99 Proteínas (g) 13,25</p>
LUNES 30	<p>Empezamos de nuevo por la primera semana</p> <p>SUGERENCIA CENA:</p>				

ESCUELA DE VERANO