

ASTRINGENTE

JUNIO 2023

			JUEVES01 Ensalada Arroz en blanco (sin ajo) Filete de magro al horno (sin ajo) Plátano maduro/manzana 602,8Kcal - Prot:19,7g - Lip:14,4g - HC:101,1g AGS:2,9g - Azúcares:14,8g - Sal:3,0g	VIERNES02 Ensalada Crema de calabacín Tortilla francesa Helado 500,4Kcal - Prot:29,0g - Lip:9,5g - HC:70,9g AGS:1,6g - Azúcares:16,6g - Sal:3,2g
LUNES05 Ensalada Pasta en blanco Filete de pollo al horno Plátano maduro/manzana 497,7Kcal - Prot:23,5g - Lip:11,2g - HC:72,6g AGS:1,8g - Azúcares:17,5g - Sal:3,8g	MARTES06 Ensalada Arroz en blanco (sin ajo) Tortilla francesa Plátano maduro/manzana 701,6Kcal - Prot:50,6g - Lip:26,8g - HC:61,5g AGS:7,9g - Azúcares:14,3g - Sal:4,4g	MIÉRCOLES07 Ensalada Crema de patata Medallón de merluza en su jugo Lácteo 445,4Kcal - Prot:20,0g - Lip:5,7g - HC:75,7g AGS:0,9g - Azúcares:15,8g - Sal:1,5g	JUEVES08 Ensalada Patatas estofadas con zanahoria Muslo de pollo al horno Lácteo-Lacti 602,8Kcal - Prot:19,7g - Lip:14,4g - HC:101,1g AGS:2,9g - Azúcares:14,8g - Sal:3,0g	VIERNES09 Ensalada Crema de zanahoria Filete de ternera al horno Helado 577,1Kcal - Prot:34,7g - Lip:13,8g - HC:75,7g AGS:3,9g - Azúcares:15,8g - Sal:1,3g
LUNES12 Ensalada Crema de calabacín Filete de pollo al horno Plátano maduro/manzana 597,4Kcal - Prot:51,2g - Lip:13,4g - HC:64,8g AGS:2,8g - Azúcares:15,8g - Sal:3,2g	MARTES13 Ensalada Pasta en blanco Abadejo en su jugo Plátano maduro/manzana 822,1Kcal - Prot:50,8g - Lip:28,9g - HC:89,1g AGS:8,3g - Azúcares:6,5g - Sal:4,0g	MIÉRCOLES14 Ensalada Sopa de ave SG Tortilla francesa Lácteo 505,3Kcal - Prot:34,1g - Lip:13,4g - HC:59,8g AGS:3,9g - Azúcares:16,8g - Sal:3,3g	JUEVES15 Ensalada Crema de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Plátano maduro/manzana 449,1Kcal - Prot:18,6g - Lip:12,0g - HC:67,8g AGS:2,5g - Azúcares:16,0g - Sal:1,3g	VIERNES16 Ensalada Arroz en blanco Medallón de merluza al horno Helado 477,6Kcal - Prot:22,1g - Lip:8,3g - HC:75,7g AGS:1,4g - Azúcares:15,8g - Sal:2,0g
LUNES19 Ensalada Crema de calabacín Pechuga de pollo al horno Plátano maduro/manzana 682,0Kcal - Prot:53,0g - Lip:13,6g - HC:83,5g AGS:2,9g - Azúcares:17,0g - Sal:4,0g	MARTES20 Ensalada Pasta en blanco Medallón de merluza en su jugo Plátano maduro/manzana 477,8Kcal - Prot:29,0g - Lip:9,9g - HC:66,7g AGS:3,1g - Azúcares:7,7g - Sal:3,3g	MIÉRCOLES21 MENÚ FIN DE CURSO Ensalada Arroz a la cubana Pizza Helado 483,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,9g - HC:75,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g		
				

			<u>JUEVES 01</u> Ensalada Judías verdes salteadas Cinta de lomo al horno Fruta 683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:5,9g	<u>VIERNES 02</u> Ensalada Crema de calabacín Tortilla francesa con zanahoria Helado 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g
<u>LUNES05</u> Ensalada Fideuá de verduras Filete de pollo a la naranja Fruta 433,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:7,1g - HC:68,7g AGS:1,3g - Azúcares:17,3g - Sal:4,0g	<u>MARTES 06</u> Ensalada Alubias con sofrito vegetal Tortilla francesa Fruta 602,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:16,1g - HC:80,6g AGS:4,7g - Azúcares:29,5g - Sal:3,7g	<u>MIÉRCOLES 07</u> Ensalada Coditos con tomate Medallón de merluza en su jugo Lácteo 497,7Kcal - Prot:22,9g - Lip:6,2g - HC:83,0g AGS:1,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g	<u>JUEVES 08</u> Ensalada Ensalada de garbanzos Pollo asado al limón Fruta 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g	<u>VIERNES 09</u> Ensalada Crema de zanahoria Filete de ternera al horno con patatas Helado 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g
<u>LUNES12</u> Ensalada Lentejas vegetarianas Filete de pollo al horno Fruta 737,6Kcal - Prot:38,5g - Lip:22,1g - HC:91,2g AGS:0,7g - Azúcares:19,7g - Sal:3,1g	<u>MARTES 13</u> Ensalada Pasta con tomate Abadejo al horno con ajito Fruta 789,0Kcal - Prot:47,5g - Lip:24,8g - HC:92,1g AGS:5,9g - Azúcares:18,0g - Sal:7,1g	<u>MIÉRCOLES 14</u> Ensalada Sopa de ave Tortilla francesa Lácteo 615,4Kcal - Prot:20,0g - Lip:28,3g - HC:75,9g AGS:11,8g - Azúcares:23,4g - Sal:4,9g	<u>JUEVES 15</u> Ensalada Crema de verduras Contramuslo de pollo con patatas Fruta 623,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,4g - HC:90,6g AGS:2,3g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g	<u>VIERNES 16</u> Ensalada Arroz con tomate Medallón de merluza al horno Helado 494,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:6,1g - HC:82,6g AGS:1,3g - Azúcares:21,5g - Sal:2,3g
<u>LUNES19</u> Ensalada Lentejas estofadas Pechuga de pollo al horno con patatas Fruta 631,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:83,1g AGS:4,6g - Azúcares:21,0g - Sal:6,6g	<u>MARTES 20</u> Ensalada Pasta con verduras Medallón de merluza en salsa verde con guisantes Fruta 675,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:12,4g - HC:104,2g AGS:3,9g - Azúcares:26,7g - Sal:6,6g	<u>MIÉRCOLES21</u> <u>MENÚ FIN DE CURSO</u> Ensalada Arroz a la cubana Pizza Helado 483,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,9g - HC:75,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g		

VEGETARIAN

JUNE2023

			THURSDAY01 Salad Rice with vegetables Sautéed green beans Fruit 557,0Kcal - Prot:30,6g - Lip:12,1g - HC:80,1g AGS:2,5g - Azúcares:18,8g - Sal:3,6g	FRIDAY02 Salad Zucchini cream French omelette with carrot Ice cream 757,0Kcal - Prot:17,3g - Lip:10,0g - HC:144,2g AGS:1,7g - Azúcares:25,7g - Sal:7,2g
MONDAY05 Salad Vegetable fideuá Broccoli and cheese nuggets Fruit 664,9Kcal - Prot:13,7g - Lip:13,0g - HC:120,1g AGS:1,7g - Azúcares:24,1g - Sal:8,4g	TUESDAY06 Salad Beans with vegetable sauce Spanish omelette Fruit 743,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,1g - HC:132,7g AGS:3,1g - Azúcares:31,1g - Sal:6,7g	WEDNESDAY07 Salad Elditos with tomato Veggie burger Dessert 657,8Kcal - Prot:18,4g - Lip:16,3g - HC:101,2g AGS:2,4g - Azúcares:23,3g - Sal:1,0g	THURSDAY08 Salad Mediterranean chickpeas Grilled vegetables Fruit 637,3Kcal - Prot:21,5g - Lip:18,4g - HC:93,9g AGS:4,3g - Azúcares:19,5g - Sal:6,5g	FRIDAY09 Salad Carrot cream Vegetable stew with potatoes Ice cream 608,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,2g - HC:83,7g AGS:2,8g - Azúcares:22,7g - Sal:2,8g
MONDAY12 Salad Vegetarian lentils Omelette French Truita Fruit 484,1Kcal - Prot:12,0g - Lip:6,4g - HC:89,6g AGS:1,1g - Azúcares:22,7g - Sal:5,4g	TUESDAY13 Salad Pasta ties with tomato sauce Veggie burger Fruit 653,5Kcal - Prot:18,6g - Lip:13,9g - HC:109,7g AGS:4,5g - Azúcares:24,8g - Sal:6,4g	WEDNESDAY14 Salad Vegetable soup Zucchini omelette Dessert 634,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:18,6g - HC:90,9g AGS:2,5g - Azúcares:27,6g - Sal:8,6g	THURSDAY15 Salad Vegetable cream Braised chickpeas Fruit 623,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,4g - HC:90,6g AGS:2,3g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g	FRIDAY 16 Salad Rice with tomato Sautéed green beans Ice cream 758,4Kcal - Prot:21,5g - Lip:10,2g - HC:139,9g AGS:2,0g - Azúcares:25,7g - Sal:4,7g
MONDAY19 Salad Stewed lentils Potato omelette Fruit 461,3Kcal - Prot:11,1g - Lip:11,0g - HC:73,3g AGS:1,8g - Azúcares:25,5g - Sal:5,4g	TUESDAY20 Salad Neapolitan macaroni with cheese Sautéed peas with onions Fruit 692,7Kcal - Prot:18,6g - Lip:9,5g - HC:127,5g AGS:1,6g - Azúcares:25,4g - Sal:6,6g	WEDNESDAY21 END OF COURSE MENU Salad Cuban rice Pizza Ice cream 483,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,9g - HC:75,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g		

			<u>JUEVES01</u> Ensalada Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Fruta 683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:3,1g	<u>VIERNES02</u> Ensalada Crema de calabacín Tortilla francesa con queso Helado 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g
<u>LUNES05</u> Ensalada Fideuá de marisco Pizza margarita Fruta 433,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:7,1g - HC:68,7g AGS:1,3g - Azúcares:17,3g - Sal:4,0g	<u>MARTES06</u> Ensalada Alubias con sofrito vegetal y comino Abadejo al horno con patatas Fruta 608,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:15,2g - HC:83,7g AGS:2,8g - Azúcares:22,7g - Sal:2,8g	<u>MIÉRCOLES07</u> Ensalada Coditos con tomate Medallón de merluza a la mediterránea Lácteo 573,3Kcal - Prot:20,4g - Lip:13,5g - HC:95,0g AGS:2,6g - Azúcares:18,2g - Sal:6,3g	<u>JUEVES08</u> Ensalada de garbanzos Tortilla francesa con judías verdes Fruta 533,6Kcal - Prot:30,1g - Lip:8,9g - HC:78,4g AGS:2,6g - Azúcares:28,9g - Sal:5,3g	<u>VIERNES09</u> Ensalada Crema de zanahoria Hamburguesa vegetal con queso Helado 497,7Kcal - Prot:22,9g - Lip:6,2g - HC:83,0g AGS:1,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g
<u>LUNES12</u> Ensalada Lentejas vegetarianas Tortilla francesa con verduras Fruta 469,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:7,1g - HC:75,2g AGS:1,2g - Azúcares:19,7g - Sal:4,3g	<u>MARTES13</u> Ensalada Pasta lazos con salsa de tomate Abadejo al horno con ajitos Fruta 751,2Kcal - Prot:20,1g - Lip:22,2g - HC:114,8g AGS:5,9g - Azúcares:20,5g - Sal:8,3g	<u>MIÉRCOLES14</u> Ensalada Sopa de verduras Tortilla de calabacín Lácteo 634,1Kcal - Prot:19,5g - Lip:18,6g - HC:90,9g AGS:2,5g - Azúcares:27,6g - Sal:8,6g	<u>JUEVES15</u> Ensalada Crema de verduras Medallón de merluza Fruta 623,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,4g - HC:90,6g AGS:2,3g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g	<u>VIERNES16</u> Ensalada Arroz con tomate Calamares a la romana Helado 494,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:6,1g - HC:82,6g AGS:1,3g - Azúcares:21,5g - Sal:2,3g
<u>LUNES19</u> Ensalada Lentejas estofadas Tortilla de patata Fruta 447,4Kcal - Prot:23,8g - Lip:10,9g - HC:58,8g AGS:1,8g - Azúcares:19,6g - Sal:5,7g	<u>MARTES20</u> Ensalada Macarrones con tomate Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta 675,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:12,4g - HC:104,2g AGS:3,9g - Azúcares:26,7g - Sal:6,6g	<u>MIÉRCOLES21</u> <u>MENÚ FIN DE CURSO</u> Ensalada Arroz a la cubana Pizza Helado 666,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:21,8g - HC:85,0g AGS:5,1g - Azúcares:20,6g - Sal:4,2g		

			<u>JUEVES01</u> Ensalada Arroz con verduras Bacalao a la andaluza Fruta 683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:5,9g	<u>VIERNES02</u> Ensalada Crema de calabacín Tortilla francesa con queso Fruta 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g
<u>LUNES05</u> Ensalada Fideuá de marisco Pizza margarita Fruta 433,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:7,1g - HC:68,7g AGS:1,3g - Azúcares:17,3g - Sal:4,0g	<u>MARTES06</u> Ensalada Alubias con sofrito vegetal y comino Abadejo al horno con patatas Fruta 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g	<u>MIÉRCOLES07</u> Ensalada Coditos con tomate Medallón de merluza a la mediterránea Fruta 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g	<u>JUEVES08</u> Ensalada Ensalada de garbanzos Pollo al limón con patatas Helado-Gelat 602,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:16,1g - HC:80,6g AGS:4,7g - Azúcares:29,5g - Sal:8,1g	<u>VIERNES09</u> Ensalada Crema de zanahoria Hamburguesa vegetal con queso Fruta 497,7Kcal - Prot:22,9g - Lip:6,2g - HC:83,0g AGS:1,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g
<u>LUNES12</u> Ensalada Lentejas vegetarianas Estofado de pollo a la jardinera Fruta 737,6Kcal - Prot:38,5g - Lip:22,1g - HC:91,2g AGS:0,7g - Azúcares:19,7g - Sal:3,1g	<u>MARTES13</u> Ensalada Pasta lazos con salsa de tomate Abadejo al horno con ajitos Lácteo-Lacti 789,0Kcal - Prot:47,5g - Lip:24,8g - HC:92,1g AGS:5,9g - Azúcares:18,0g - Sal:7,1g	<u>MIÉRCOLES14</u> Ensalada Sopa de ave Tortilla de calabacín Fruta 615,4Kcal - Prot:20,0g - Lip:28,3g - HC:75,9g AGS:11,8g - Azúcares:23,4g - Sal:4,9g	<u>JUEVES15</u> Ensalada Crema de verduras Longanizas de pollo con patatas Fruta 623,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,4g - HC:90,6g AGS:2,3g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g	<u>VIERNES16</u> Ensalada Arroz con tomate Calamares a la romana Fruta 494,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:6,1g - HC:82,6g AGS:1,3g - Azúcares:21,5g - Sal:2,3g
<u>LUNES19</u> Ensalada Lentejas estofadas Tortilla de patata Fruta 631,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:83,1g AGS:4,6g - Azúcares:21,0g - Sal:6,6g	<u>MARTES20</u> Ensalada Macarrones con tomate Filete de merluza en salsa verde con guisantes Fruta 675,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:12,4g - HC:104,2g AGS:3,9g - Azúcares:26,7g - Sal:6,6g	<u>MIÉRCOLES21</u> <u>MENÚ FIN DE CURSO</u> Ensalada Arroz a la cubana Pizza Helado 483,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,9g - HC:75,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g		

SIN FRUTOS SECOS

JUNIO 2023

			JUEVES01 Ensalada Arroz rosechat Lomo de cerdo a la riojana Fruta 683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:5,9g	VIERNES02 Ensalada Crema de calabacín Tortilla francesa con zanahoria Helado 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g
LUNES05 Ensalada Fideuá de marisco Nuggets de brócoli y queso Fruta 433,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:7,1g - HC:68,7g AGS:1,3g-Azúcares:17,3g - Sal:4,0g	MARTES06 Ensalada Alubias con sofrito vegetal Tortilla española Fruta 602,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:16,1g - HC:80,6g AGS:4,7g - Azúcares:29,5g - Sal:8,1g	MIÉRCOLES07 Ensalada Coditos con tomate Filete de merluza a la mediterránea Lácteo 497,7Kcal - Prot:22,9g - Lip:6,2g - HC:83,0g AGS:1,3-Azúcares:21,8g - Sal:1,7g	JUEVES08 Ensalada Garbanzos a la mediterránea Pollo asado al limón Fruta 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g	VIERNES09 Ensalada Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa española Helado 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g
LUNES12 Ensalada Lentejas vegetarianas Estofado de pollo a la jardinera Fruta 659,6Kcal - Prot:13,4g - Lip:21,1g - HC:97,9g AGS:3,5g- Azúcares:27,8g - Sal:4,2g	MARTES13 Ensalada Pasta lazos con tomate Abadejo al horno con ajitos Fruta 785,0Kcal - Prot:44,4g - Lip:23,4g - HC:98,4g AGS:8,3g - Azúcares:19,0g - Sal:8,9g	MIÉRCOLES14 Ensalada Sopa de ave Tortilla de calabacín Lácteo 615,4Kcal - Prot:20,0g - Lip:28,3g - HC:75,9g AGS:11,8g - Azúcares:23,4g - Sal:4,9g	JUEVES15 Ensalada Crema de verduras Longanizas con patatas Fruta 623,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,4g - HC:90,6g AGS:2,3g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g	VIERNES16 Ensalada Arroz con tomate Calamares a la romana Helado 583,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,9g - HC:86,4g AGS:2,3g - Azúcares:23,6g - Sal:2,4g
LUNES19 Ensalada Lentejas estofadas Tortilla de patata Fruta 631,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:83,1g AGS:4,6g- Azúcares:21,0g - Sal:6,6g	MARTES20 Ensalada Macarrones napolitana con queso Medallón de merluza con zanahoria Fruta 675,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:12,4g - HC:104,2g AGS:3,9g - Azúcares:26,7g - Sal:6,6g	MIÉRCOLES21 MENÚ FIN DE CURSO Ensalada Arroz a la cubana Pizza Helado 483,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,9g - HC:75,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g		

			<u>JUEVES01</u> Ensalada Arroz con verduras Lomo de cerdo a la riojana Fruta 683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:3,1g	<u>VIERNES02</u> Ensalada Crema de calabacín Tortilla francesa con zanahoria Helado 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g
<u>LUNES05</u> Ensalada Pasta con tomate (SG ni huevo) Filete de pollo a la naranja Fruta 430,7Kcal - Prot:20,7g - Lip:6,9g - HC:68,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,2g - Sal:3,6g	<u>MARTES06</u> Ensalada Alubias con sofrito vegetal Tortilla de patata Fruta 597,4Kcal - Prot:30,4g - Lip:16,0g - HC:80,2g AGS:4,7g - Azúcares:29,1g - Sal:8,1g	<u>MIÉRCOLES07</u> Ensalada Arroz con tomate Medallón de merluza a la mediterránea Lácteo 462,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:6,4g - HC:78,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g	<u>JUEVES08</u> Ensalada Garbanzos a la mediterránea Pollo asado al limón Fruta 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g	<u>VIERNES09</u> Ensalada Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa española Helado 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g
<u>LUNES12</u> Ensalada Crema de calabacín Escalope de pollo a la jardinera Fruta 659,6Kcal - Prot:13,4g - Lip:21,1g - HC:97,9g AGS:3,5g - Azúcares:27,8g - Sal:4,2g	<u>MARTES13</u> Ensalada Pasta con tomate (SG ni huevo) Abadejo al horno con ajitos Fruta 785,0Kcal - Prot:44,4g - Lip:23,4g - HC:98,4g AGS:8,3g - Azúcares:19,0g - Sal:8,9g	<u>MIÉRCOLES14</u> Ensalada Sopa de ave SG Tortilla de calabacín Lácteo 715,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:36,5g - HC:66,6g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:4,3g	<u>JUEVES15</u> Ensalada Crema de verduras Longanizas con patatas Fruta 623,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,4g - HC:90,6g AGS:2,3g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g	<u>VIERNES16</u> Ensalada Arroz con tomate Medallón de merluza al horno Helado 666,2Kcal - Prot:29,5g - Lip:21,8g - HC:85,0g AGS:5,1g - Azúcares:20,6g - Sal:4,2g
<u>LUNES19</u> Ensalada Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata Fruta 631,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:83,1g AGS:4,6g - Azúcares:21,0g - Sal:6,6g	<u>MARTES20</u> Ensalada Pasta (SG ni huevo) con tomate Medallón de merluza con zanahoria Fruta 572,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:11,4g - HC:85,2g AGS:4,0g - Azúcares:24,3g - Sal:3,5g	<u>MIÉRCOLES21</u> <u>MENÚ FIN DE CURSO</u> Ensalada Arroz con tomate Pizza SG Helado SG 483,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,9g - HC:75,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g		

SIN GLUTEN, SIN LACTOSA

JUNIO-JUNE 2023

			<u>JUEVES01</u> Ensalada Arroz con verduras Lomo de cerdo a la riojana Fruta 683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:3,1g	<u>VIERNES02</u> Ensalada Crema de calabacín Tortilla francesa con zanahoria Helado SG SL702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g
<u>LUNES05</u> Ensalada Pasta con tomate (SG ni huevo) Filete de pollo a la naranja Fruta 433,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:7,1g - HC:68,7g AGS:1,3g - Azúcares:17,3g - Sal:4,0g	<u>MARTES06</u> Ensalada Alubias con sofrito vegetal Tortilla de patata Fruta 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g	<u>MIÉRCOLES07</u> Ensalada Arroz con tomate Medallón de merluza a la mediterránea Lácteo de soja 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g	<u>JUEVES08</u> Ensalada Garbanzos a la mediterránea Pollo asado al limón Lácteo de soja-Lacti de soja 582,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:15,9g - HC:75,2g AGS:3,4g - Azúcares:23,6g - Sal:8,0g	<u>VIERNES09</u> Ensalada Crema de zanahoria Abadejo al horno con patatas Helado SG SL 497,7Kcal - Prot:22,9g - Lip:6,2g - HC:83,0g AGS:1,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g
<u>LUNES12</u> Ensalada Crema de calabacín Escalope de pollo a la jardinera Fruta 642,2Kcal - Prot:53,5g - Lip:11,8g - HC:76,3g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:3,9g	<u>MARTES13</u> Ensalada Pasta con tomate (SG ni huevo) Abadejo al horno con ajitos Lácteo de soja 722,5Kcal - Prot:43,7g - Lip:20,4g - HC:89,2g AGS:5,4g - Azúcares:15,6g - Sal:8,7g	<u>MIÉRCOLES14</u> Ensalada Sopa de ave SG Tortilla de calabacín Lácteo de soja 715,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:36,5g - HC:66,6g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:4,3g	<u>JUEVES15</u> Ensalada Crema de verduras Longanizas con patatas Fruta 623,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,4g - HC:90,6g AGS:2,3g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g	<u>VIERNES16</u> Ensalada Arroz con tomate Medallón de merluza al horno Helado SG SL 583,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,9g - HC:86,4g AGS:2,3g - Azúcares:23,6g - Sal:2,4g
<u>LUNES19</u> Ensalada Espinacas salteadas con patatas Tortilla de patata Fruta 631,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:83,1g AGS:4,6g - Azúcares:21,0g - Sal:6,6g	<u>MARTES20</u> Ensalada Pasta con tomate (SG ni huevo) Medallón de merluza con zanahoria Fruta 619,5Kcal - Prot:32,2g - Lip:10,4g - HC:96,5g AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:6,5g	<u>MIÉRCOLES21</u> <u>MENÚ FIN DE CURSO</u> Ensalada Arroz a la cubana Pizza SG SL Helado SG SL 483,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,9g - HC:75,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g		

SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

JUNIO 2023

			<u>JUEVES01</u> Ensalada Arroz con verduras Lomo de cerdo a la riojana Fruta 766,4Kcal - Prot:57,6g - Lip:23,2g - HC:76,1g AGS:5,8g - Azúcares:17,5g - Sal:4,4g	<u>VIERNES02</u> Ensalada Crema de calabacín Abadejo con zanahoria Helado 792,1Kcal - Prot:20,9g - Lip:15,0g - HC:140,1g AGS:4,4g - Azúcares:22,0g - Sal:6,3g
<u>LUNES 05</u> Ensalada Pasta (SG ni huevo) con tomate Filete de pollo a la naranja Fruta 430,7Kcal - Prot:20,7g - Lip:6,9g - HC:68,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,2g - Sal:3,6g	<u>MARTES06</u> Ensalada Alubias con sofrito vegetal Filete de magro al horno Fruta 589,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:16,0g - HC:78,6g AGS:4,6g - Azúcares:27,7g - Sal:8,0g	<u>MIÉRCOLES07</u> Ensalada Arroz con tomate Medallón de merluza a la mediterránea Lácteo 462,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:6,4g - HC:78,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g	<u>JUEVES08</u> Ensalada Garbanzos a la mediterránea Pollo asado al limón Fruta 792,1Kcal - Prot:52,4g - Lip:22,0g - HC:94,1g AGS:6,5g - Azúcares:17,2g - Sal:6,0g	<u>VIERNES09</u> Ensalada Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa española Helado 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g
<u>LUNES 12</u> Ensalada Lentejas vegetarianas Estofado de pollo a la jardinera Fruta 642,2Kcal - Prot:53,5g - Lip:11,8g - HC:76,3g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:3,9g	<u>MARTES13</u> Ensalada Pasta (SG ni huevo) con tomate Abadejo al horno con ajitos Fruta 785,0Kcal - Prot:44,4g - Lip:23,4g - HC:98,4g AGS:8,3g - Azúcares:19,0g - Sal:8,9g	<u>MIÉRCOLES14</u> Ensalada Sopa de ave SG Cinta de lomo al horno Lácteo 613,2Kcal - Prot:19,9g - Lip:28,3g - HC:75,4g AGS:11,8g - Azúcares:23,3g - Sal:4,0g	<u>JUEVES15</u> Ensalada Crema de verduras Longanizas con patatas Fruta 596,4Kcal - Prot:37,5g - Lip:13,2g - HC:76,0g AGS:3,4g - Azúcares:17,5g - Sal:4,2g	<u>VIERNES16</u> Ensalada Arroz con tomate Medallón de merluza al horno Helado 548,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:12,0g - HC:81,9g AGS:2,3g - Azúcares:19,5g - Sal:2,5g
<u>LUNES 19</u> Ensalada Lentejas estofadas Albóndigas a la jardinera con patatas Fruta 631,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:83,1g AGS:4,6g - Azúcares:21,0g - Sal:6,6g	<u>MARTES20</u> Ensalada Pasta (SG ni huevo) con tomate Medallón de merluza con zanahoria Fruta 572,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:11,4g - HC:85,2g AGS:4,0g - Azúcares:24,3g - Sal:3,5g	<u>MIÉRCOLES21</u> <u>MENÚ FIN DE CURSO</u> Ensalada Arroz con tomate Pizza SFS Helado 483,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,9g - HC:75,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g		

			<u>JUEVES01</u> Ensalada Arroz con verduras Lomo de cerdo a la riojana Fruta 766,4Kcal - Prot:57,6g - Lip:23,2g - HC:76,1g AGS:5,8g - Azúcares:17,5g - Sal:4,4g	<u>VIERNES02</u> Ensalada Crema de calabacín Abadejo con zanahoria Helado 792,1Kcal - Prot:20,9g - Lip:15,0g - HC:140,1g AGS:4,4g - Azúcares:22,0g - Sal:6,3g
<u>LUNES05</u> Ensalada Pasta (SG ni huevo) con tomate Filete de pollo a la naranja Fruta 430,7Kcal - Prot:20,7g - Lip:6,9g - HC:68,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,2g - Sal:3,6g	<u>MARTES06</u> Ensalada Alubias con sofrito vegetal Filete de magro al horno Fruta 589,9Kcal - Prot:30,3g - Lip:16,0g - HC:78,6g AGS:4,6g - Azúcares:27,7g - Sal:8,0g	<u>MIÉRCOLES07</u> Ensalada Arroz con tomate Medallón de merluza a la mediterránea Lácteo 462,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:6,4g - HC:78,6g AGS:1,3g - Azúcares:17,7g - Sal:1,8g	<u>JUEVES08</u> Ensalada Garbanzos a la mediterránea Pollo asado al limón Fruta 792,1Kcal - Prot:52,4g - Lip:22,0g - HC:94,1g AGS:6,5g - Azúcares:17,2g - Sal:6,0g	<u>VIERNES09</u> Ensalada Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa española Helado 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g
<u>LUNES12</u> Ensalada Lentejas vegetarianas Estofado de pollo a la jardinera Fruta 642,2Kcal - Prot:53,5g - Lip:11,8g - HC:76,3g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:3,9g	<u>MARTES13</u> Ensalada Pasta (SG ni huevo) con tomate Abadejo al horno con ajitos Fruta 785,0Kcal - Prot:44,4g - Lip:23,4g - HC:98,4g AGS:8,3g - Azúcares:19,0g - Sal:8,9g	<u>MIÉRCOLES14</u> Ensalada Sopa de ave SG Cinta de lomo al horno Lácteo 613,2Kcal - Prot:19,9g - Lip:28,3g - HC:75,4g AGS:11,8g - Azúcares:23,3g - Sal:4,0g	<u>JUEVES15</u> Ensalada Crema de verduras Longanizas con patatas Fruta 596,4Kcal - Prot:37,5g - Lip:13,2g - HC:76,0g AGS:3,4g - Azúcares:17,5g - Sal:4,2g	<u>VIERNES16</u> Ensalada Arroz con tomate Medallón de merluza al horno Helado 548,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:12,0g - HC:81,9g AGS:2,3g - Azúcares:19,5g - Sal:2,5g
<u>LUNES19</u> Ensalada Lentejas estofadas Albondigas a la jardinera con patatas Fruta 631,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:83,1g AGS:4,6g - Azúcares:21,0g - Sal:6,6g	<u>MARTES20</u> Ensalada Pasta (SG ni huevo) con tomate Medallón de merluza con zanahoria Fruta 572,4Kcal - Prot:31,0g - Lip:11,4g - HC:85,2g AGS:4,0g - Azúcares:24,3g - Sal:3,5g	<u>MIÉRCOLES21</u> <u>MENÚ FIN DE CURSO</u> Ensalada Arroz con tomate Pizza SH Helado 483,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,9g - HC:75,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g		

			<u>JUEVES01</u> Ensalada Arroz con verduras Lomo de cerdo a la riojana Fruta 683,7Kcal - Prot:28,1g - Lip:19,7g - HC:93,3g AGS:2,7g - Azúcares:19,1g - Sal:3,1g	<u>VIERNES02</u> Ensalada Crema de calabacín Tortilla francesa con zanahoria Helado SL 702,8Kcal - Prot:18,9g - Lip:13,5g - HC:130,1g AGS:1,6g - Azúcares:19,7g - Sal:4,8g
<u>LUNES05</u> Ensalada Fideuá de marisco Filete de pollo a la naranja Fruta 433,8Kcal - Prot:20,9g - Lip:7,1g - HC:68,7g AGS:1,3g - Azúcares:17,3g - Sal:4,0g	<u>MARTES06</u> Ensalada Alubias con sofrito vegetal Tortilla de patata Fruta 582,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:15,9g - HC:75,2g AGS:3,4g - Azúcares:23,6g - Sal:8,0g	<u>MIÉRCOLES07</u> Ensalada Coditos con tomate Medallón de merluza a la mediterránea Lácteo de soja 497,7Kcal - Prot:22,9g - Lip:6,2g - HC:83,0g AGS:1,3g - Azúcares:21,8g - Sal:1,7g	<u>JUEVES08</u> Ensalada Garbanzos a la mediterránea Pollo asado al limón Fruta 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g	<u>VIERNES09</u> Ensalada Crema de zanahoria Abadejo al horno con patatas Helado SL 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g
<u>LUNES12</u> Ensalada Lentejas vegetarianas Estofado de pollo a la jardinera Fruta 642,2Kcal - Prot:53,5g - Lip:11,8g - HC:76,3g AGS:2,6g - Azúcares:20,4g - Sal:3,9g	<u>MARTES13</u> Ensalada Pasta lazos con tomate Abadejo al horno con ajitos Fruta 722,5Kcal - Prot:43,7g - Lip:20,4g - HC:89,2g AGS:5,4g - Azúcares:15,6g - Sal:8,7g	<u>MIÉRCOLES14</u> Ensalada Sopa de ave Tortilla de calabacín Lácteo de soja 715,3Kcal - Prot:27,8g - Lip:36,5g - HC:66,6g AGS:1,9g - Azúcares:20,6g - Sal:4,3g	<u>JUEVES15</u> Ensalada Crema de verduras Longanizas de pollo con patatas Fruta 623,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,4g - HC:90,6g AGS:2,3g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g	<u>VIERNES16</u> Ensalada Arroz con tomate Medallón de merluza al horno Helado SL 583,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:11,9g - HC:86,4g AGS:2,3g - Azúcares:23,6g - Sal:2,4g
<u>LUNES19</u> Ensalada Lentejas estofadas Tortilla de patata Fruta 631,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:83,1g AGS:4,6g - Azúcares:21,0g - Sal:6,6g	<u>MARTES20</u> Ensalada Macarrones con tomate Medallón de merluza con zanahoria Fruta 619,5Kcal - Prot:32,2g - Lip:10,4g - HC:96,5g AGS:1,6g - Azúcares:18,4g - Sal:6,5g	<u>MIÉRCOLES21</u> <u>MENÚ FIN DE CURSO</u> Ensalada Arroz a la cubana Pizza SL Helado SL 483,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,9g - HC:75,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g		

			<u>JUEVES01</u> Ensalada Arroz rosechat Lomo de cerdo a la riojana Fruta 550,7Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,0g - HC:79,0g AGS:2,5g - Azúcares:17,7g - Sal:3,5g	<u>VIERNES02</u> Ensalada Crema de calabacín Tortilla francesa con zanahoria Helado 829,2Kcal - Prot:55,7g - Lip:16,1g - HC:113,1g AGS:3,3g - Azúcares:19,7g - Sal:7,1g
<u>LUNES05</u> Ensalada Fideuá de verduras Nuggets de brócoli y queso Fruta 570,6Kcal - Prot:29,3g - Lip:16,7g - HC:72,6g AGS:4,0g - Azúcares:17,5g - Sal:3,8g	<u>MARTES06</u> Ensalada Alubias con sofrito vegetal y comino Tortilla de patata Fruta 602,5Kcal - Prot:30,9g - Lip:16,1g - HC:80,6g AGS:4,7g - Azúcares:29,5g - Sal:8,1g	<u>MIÉRCOLES07</u> Ensalada Coditos con tomate Filete de magro al horno Lácteo 697,0Kcal - Prot:55,9g - Lip:14,4g - HC:81,8g AGS:3,3g - Azúcares:21,1g - Sal:3,3g	<u>JUEVES08</u> Ensalada Garbanzos a la mediterránea Pollo asado al limón Fruta 662,9Kcal - Prot:32,4g - Lip:17,2g - HC:97,1g AGS:3,9g - Azúcares:17,4g - Sal:3,7g	<u>VIERNES09</u> Ensalada Crema de zanahoria Albóndigas mixtas en salsa española Helado 639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:15,1g - HC:85,6g AGS:3,4g - Azúcares:22,8g - Sal:5,7g
<u>LUNES12</u> Ensalada Lentejas vegetarianas Estofado de pollo a la jardinera Fruta 737,6Kcal - Prot:38,5g - Lip:22,1g - HC:91,2g AGS:0,7g - Azúcares:19,7g - Sal:3,1g	<u>MARTES13</u> Ensalada Pasta lazos con tomate Cinta de lomo al horno Fruta 922,3Kcal - Prot:51,3g - Lip:33,1g - HC:103,8g AGS:12,1g - Azúcares:17,4g - Sal:7,3g	<u>MIÉRCOLES14</u> Ensalada Sopa de ave Tortilla de calabacín Lácteo 615,4Kcal - Prot:20,0g - Lip:28,3g - HC:75,9g AGS:11,8g - Azúcares:23,4g - Sal:4,9g	<u>JUEVES15</u> Ensalada Crema de verduras Longanizas con patatas Fruta 623,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,4g - HC:90,6g AGS:2,3g - Azúcares:18,9g - Sal:3,1g	<u>VIERNES16</u> Ensalada Arroz con tomate Filete de pollo al horno Helado 764,1Kcal - Prot:50,4g - Lip:24,3g - HC:81,8g AGS:6,3g - Azúcares:21,1g - Sal:2,3g
<u>LUNES19</u> Ensalada Lentejas estofadas Tortilla de patata Fruta 631,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:18,5g - HC:83,1g AGS:4,6g - Azúcares:21,0g - Sal:6,6g	<u>MARTES20</u> Ensalada Macarrones con tomate Pechuga de pollo al horno con zanahoria baby Fruta 738,5Kcal - Prot:37,5g - Lip:19,6g - HC:101,3g AGS:6,3g - Azúcares:25,3g - Sal:5,6g	<u>MIÉRCOLES21</u> <u>MENÚ FIN DE CURSO</u> Ensalada Arroz a la cubana Pizza Helado 483,5Kcal - Prot:21,3g - Lip:8,9g - HC:75,3g AGS:1,5g - Azúcares:17,7g - Sal:2,7g		