

	29-may.	30-may.	31-may.	1-jun.	2-jun.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Cazuela de patatas con carne (patatas, ternera y verduras)  Tortilla francesa  Tomate natural Agua, pan y fruta	Salmorejo ecológico (Tomate, Ajo, Pan)  Lomo de cerdo adobado al horno  Arroz pilaf Agua, pan y fruta	Ensalada: lechuga, col, zanahoria y maíz  Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, patata)  Agua, pan y fruta	Crema ecológica de zanahorias (zanahoria y patata)  Abadejo al horno en salsa verde (pescado, pimiento verde, cebolla) Menestra salteada Agua, pan y fruta	Espaguetis con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso rallado)  Tortilla de patatas con cebolla  Ensalada de lechuga Agua, pan integral y fruta
Valoración Nutricional	E   P   L   HC 615   20,22   23,81   78,93	E   P   L   HC 647   23,70   24,67   80,24	E   P   L   HC 610   18,97   22,99   82,88	E   P   L   HC 606   25,40   26,33   65,54	E   P   L   HC 703   19,02   24,27   104,02
Propuesta Cenas	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA

	05-jun	06-jun	07-jun	08-jun	09-jun
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Crema ecológica hortelana (calabaza, patata, zanahoria, puerro, cebolla) Albóndigas de pollo al horno con salsa de tomate (albóndigas y salsa de tomate) Patatas al vapor Agua, pan y fruta	Potaje de legumbres (alubias blancas, judías verdes, zanahoria) Atún al horno encebollado (taquitos de pescado, tomate, cebolla) Ensalada de lechuga y tomate Agua, pan y fruta	Ensalada: lechuga, tomate y maíz  Macarrones con tomate y chorizo (pasta, salsa de tomate y chorizo)  Agua, pan y yogur	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)  Tortilla francesa  Brócoli al vapor Agua, pan y fruta	Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate y huevo cocido)  Caella al horno al limón (pescado, limón, perejil)  Ensalada 4 estaciones (lechuga iceberg, zanahoria, col lombarda) Agua, pan integral y fruta
Valoración Nutricional	E   P   L   HC 656   21,45   24,88   91,90	E   P   L   HC 609   25,30   27,25   70,64	E   P   L   HC 683   19,16   21,69   98,82	E   P   L   HC 624   18,77   24,78   82,00	E   P   L   HC 667   23,33   20,01   102,89
Propuesta Cenas	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	PASTA + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

	12-jun	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Comida	Salmorejo ecológico (Tomate, Ajo, Pan)  Hamburguesa de vacuno al horno Arroz pilaf Agua, pan y fruta	Lentejas con verduras (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)  Tortilla de patatas con cebolla  Tomate natural Agua, pan y fruta	Ensalada: de lechuga y maíz  Lacitos tricolor boloñesa (pasta, carne picada de pollo y ternera, salsa de tomate)  Agua, pan y yogur	Paella de verduras (arroz, guisantes, judías verdes, alcachofa)  Tortilla francesa Ensalada de lechuga Agua, pan y fruta	Crema ecológica de calabaza (calabaza, zanahoria, patata)  Bacalao al horno a la vizcaína (pescado, tomate, pimiento) Guisantes salteados Agua, pan integral y fruta
Valoración Nutricional	E   P   L   HC 684   24,17   22,75   80,94	E   P   L   HC 646   19,98   27,00   81,55	E   P   L   HC 628   22,18   21,87   83,07	E   P   L   HC 648   14,95   22,44   96,59	E   P   L   HC 609   27,72   28,15   64,07
Propuesta Cenas	ENSALADA + PESCADO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + CARNE + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + PESCADO + YOGUR O FRUTA	VERDURAS + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA

	19-jun.	20-jun.	21-jun.	22-jun.
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Comida	Alubias estofadas (legumbre, tomate, pimiento, cebolla)  Tortilla de patatas con calabacín  Ensalada 4 estaciones (lechuga iceberg, zanahoria, col lombarda) Agua, pan y fruta	Coditos con tomate (pasta y salsa de tomate)  Salmón en filetes empanados  Zanahorias al vapor Agua, pan y fruta	Crema ecológica de verduras con acelgas (Calabaza, Zanahoria, Acelgas, Calabacín, Cebolla) Dados de pollo al horno con salsa cazadora (carne de ave, champiñón, zanahoria) Patatas al vapor Agua, pan y fruta	Ensalada: lechuga, tomate, maíz y huevo duro  Garbanzos con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo) Agua, pan y yogur
Valoración Nutricional	E   P   L   HC 603   21,88   19,64   87,82	E   P   L   HC 698   19,61   16,58   115,60	E   P   L   HC 641   26,08   22,12   84,45	E   P   L   HC 640   21,10   28,93   73,89
Propuesta Cenas	PASTA + CARNE + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	ENSALADA + HUEVO + YOGUR O FRUTA	ARROZ + PESCADO + YOGUR O FRUTA