



JUNIO 2022

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Buen verano

Nos vemos en septiembre



6 **FIDEUA DE VERDURAS**  
**HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON ENSALADA FRUTA. LECHE Y PAN**  
 Vegetables fideua  
 Veal burquer in sauce with salad  
 Fruit, milk and bread  
 KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g  
 cena: jamoncitos de pollo con calabaza

7 **JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 White beans with vegetables  
 Spanish omelette with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g  
 cena: dorada al horno con verduritas

1 **PURE**  
**FILETE DE POLLO AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Puree  
 Garlic chicken with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 647 PROT 45 g HC 69 g LIP 19 g  
 cena: pisto con huevo

2 **GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS BACALAO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN**  
 Stewed cheakpeas with vegetables  
 Fried cod with salad  
 Fruit and bread  
 KCAL 589 PROT 27 g HC 76 g LIP 18 g  
 cena: ragú de pavo en salsa con zanahoria

3 **PAELLA DE VERDURAS LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Vegetables paella  
 Ham with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 605 PROT 25 g HC 64 g LIP 27 g  
 cena: empanadillas de atun con ensalada

13 **CREMA DE BROCOLI RODAJA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA. LECHE Y PAN**  
 Broccoli cream  
 Fried hake with salad  
 Fruit, milk and bread  
 KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g  
 cena: filete de pavo finas hierbas con calabaza

14 **ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE SAJONIA AL AJILLO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Three delight rice  
 Garlic pork loin with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g  
 cena: revuelto de verduras

15 **PURE**  
**POLLO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA. LECHE Y PAN**  
 Puree  
 Chicken in sauce with salad  
 Fruit, milk and bread  
 KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g  
 cena: lubina asada con pimiento

16 **MACARRONES A LA RIOJANA ABADEJO A A VIZCAINA CON PIMIENTO FRUTA Y PAN**  
 Riojana maccarroni  
 Fish in sauce with pepper  
 Fruit and bread  
 KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g  
 cena: wok de ternera con verduras

17 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO GARBANZOS . tocino. morcillo v chorizo POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Cocido soup  
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g  
 cena: boquerones fritos con ensalada

20 **LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA. LECHE Y PAN**  
 Lentils with vegetables  
 Spanish omelette with salad  
 Fruit, milk and bread  
 KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g  
 cena: judias verdes rehogadas con bacon

21 **CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADAS POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Pumpking and carrot cream  
 Fried hake with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g  
 cena: lacón a la gallega con patatas

22 **ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA JARDINERA FRUTA. LECHE Y PAN**  
 Rice with tomato  
 Meatballs in sauce  
 Fruit, milk and bread  
 KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g  
 cena: calamares a la romana con ensalada

23 **JUDIAS PINTAS GUISADAS MERLUZA EN SALSA NARANJA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN**  
 Stewed beans  
 Hake in orange sauce with carrot  
 Fruit and bread  
 KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g  
 cena: huevo plancha con patatas

24 **MENU ESPECIAL FIN DE CURSO PASTA CARBONARA POLLO CAJUN CON ENSALADA POSTRE Y PAN**  
 Carbonara pasta  
 Cajun chicken with salad  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g  
 cena: ragu de pavo al ajillo con calabacin

27 **ARROZ CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRUTA. LECHE Y PAN**  
 Rice with vegetables  
 French omelette with cheese  
 Fruit, milk and bread  
 KCAL 653 PROT 27 g HC 79 g LIP 23 g  
 cena: bacalao en salsa verde con calabacin

28 **CREMA DE CALABACIN PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO MORRON POSTRE LACTEO Y PAN**  
 Zucchini puree  
 Fish with tomato and pepper  
 Dairy dessert and bread  
 KCAL 674 PROT 25 g HC 88 g LIP 24 g  
 cena: pechuga de pavo asada con verduras

29 **MACARRONES CON TOMATE FILETE DE POLLO AL LIMON CON PATATAS FRUTA. LECHE Y PAN**  
 Garlic green peas with ham  
 Chicken in lemon sauce with fries  
 Fruit, milk and bread  
 KCAL 653 PROT 27 g HC 79 g LIP 23 g  
 cena: cinta de lomo con ensalada

30 **SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO GARBANZOS . tocino. morcillo v chorizo FRUTA Y PAN**  
 Cocido soup  
 chickpeas, bacon, veal, and chorizo  
 Fruit and bread  
 KCAL 676 PROT 25 g HC 88 g LIP 24 g  
 cena: merluza empanada con ensalada

