

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 24</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Fiambres variados con huevo duro</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Minipizzas de calabacín y tortilla de jamón. Fruta.</p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 25</p> <p>Espirales napolitana con tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Ensalada César y pescado blanco al tomillo. Fruta.</p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz 26</p> <p>Alubias de la huerta con verduras</p> <p>Muslo de pollo al ajillo</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa juliana y magro con tomate. Fruta.</p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 27</p> <p>Vichyssoise con patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta en salsa de cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Crema de hortalizas y pescado azul a la vizcaína. Fruta.</p> | <p>Lechuga, maíz, olivas 28</p> <p>Estofado de garbanzos campesinos con hortalizas</p> <p>Filete de abadejo a la gallega al horno con salsa de hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Asadillo de pimientos y pescado blanco marinado. Fruta.</p> |

No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

Consejos saludables

Con el calor muchas personas dejan de comer legumbres. Recuerda que puedes tomar garbanzos, lentejas o alubias en ensaladas combinadas con tomate, maíz, pepino u otras hortalizas. ¡Así no tendrás que dejar de consumirlas durante el verano!

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Pisco/vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega3
- Sugerencia CENA
- Día temático
- Disusceptible de festivo, consulte con tu centro

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

| Energía | Grasas | AGS | AGM | AGP |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3782kj | | | | |
| 904kcal | 44.5g | 8.7g | 15.4g | 16.3g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal | |
| 88g | 19.0g | 31.5g | 2.7g | |

| lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 01</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Taboulé y pescado azul al papillote. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz 02</p> <p>Espirales con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Filete de merluza a la gallega</p> <p>al horno con salsa de tomate, cebolla y puerro</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Tomate a la provenzal y magro con hortalizas. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 03</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sémola y sepia encebollada. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 04</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>con champiñón, coliflor y calabacín</p> <p>Boquerón en tempura</p> <p>rebozado casero</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Gazpacho andaluz y muslo de pollo en salsa de puerros. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 05</p> <p>Alubias a la hortelana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Berenjena parmesana y huevos revueltos. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 08</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y estofado de ternera. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, maiz, olivas 09</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria</p> <p>con salsa al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al curry. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y huevos a la cazuela. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>con pimiento, cebolla, zanahoria</p> <p>Filete de merluza a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de guisantes y lomo a la pimienta. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 12</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y pescado blanco al eneldo. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 15</p> <p>Vichysoise</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta con samfalna</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul al vapor. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 16</p> <p>Coditos con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wrap vegetal y pavo en salsa de la abuela. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, maiz, olivas 17</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y brocheta de pescado blanco. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 18</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas al gratén y revuelto de calabacín y queso. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y lomo en salsa. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 22</p> <p>Lasaña gratinada</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Minipizzas de calabacín y tortilla de jamón. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 23</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada César y pescado blanco al tomillo. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz 24</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>con verduras</p> <p>Fiambre variado con huevo duro</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y magro con tomate. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 25</p> <p>Estofado viudo de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de hortalizas y pescado azul a la vizcaína. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, maiz, olivas 26</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Cocido completo con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Asadillo de pimientos y pescado blanco marinado. Fruta.</i></p> |
| <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 08</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>al horno con ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Menestra de verduras y estofado de ternera. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, maiz, olivas 09</p> <p>Crema mediterránea</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y puerro</p> <p>Muslo de pollo en pepitoria</p> <p>con salsa al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Espinacas a la crema y pescado azul al curry. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 10</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Albóndigas a la santanderina</p> <p>carne de cerdo al horno con salsa de zanahoria y cebolla</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Champiñones al ajillo y huevos a la cazuela. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, olivas 11</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras</p> <p>con pimiento, cebolla, zanahoria</p> <p>Filete de merluza a la riojana</p> <p>al horno con salsa de tomate, zanahoria y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de guisantes y lomo a la pimienta. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz, olivas 12</p> <p>Lentejas juliana</p> <p>con cebolla, zanahoria, calabacín y pimiento</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Brócoli paraíso y pescado blanco al eneldo. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 15</p> <p>Vichysoise</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta con samfalna</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul al vapor. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 16</p> <p>Coditos con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wrap vegetal y pavo en salsa de la abuela. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, maiz, olivas 17</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y brocheta de pescado blanco. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 18</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas al gratén y revuelto de calabacín y queso. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y lomo en salsa. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 22</p> <p>Lasaña gratinada</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Minipizzas de calabacín y tortilla de jamón. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 23</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada César y pescado blanco al tomillo. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz 24</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>con verduras</p> <p>Fiambre variado con huevo duro</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y magro con tomate. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 25</p> <p>Estofado viudo de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de hortalizas y pescado azul a la vizcaína. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, maiz, olivas 26</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Cocido completo con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Asadillo de pimientos y pescado blanco marinado. Fruta.</i></p> | | | | | |
| <p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz 15</p> <p>Vichysoise</p> <p>crema de patata y puerro</p> <p>Hamburguesa mixta con samfalna</p> <p>de ternera y cerdo al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Judías verdes salteadas y pescado azul al vapor. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, remolacha, pepino 16</p> <p>Coditos con salsa boloñesa y queso gratinado</p> <p>con carne picada de cerdo y tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa verde</p> <p>al horno con guisantes, ajo y perejil</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Wrap vegetal y pavo en salsa de la abuela. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, maiz, olivas 17</p> <p>Cassoulet de alubias</p> <p>con patata, cebolla, zanahoria y calabacín</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa minestrone y brocheta de pescado blanco. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 18</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Lomo adobado a las hierbas provenzales</p> <p>al horno</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Patatas al gratén y revuelto de calabacín y queso. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, olivas 19</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>con hortalizas, guisantes y fiambre de pavo</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Hervido valenciano y lomo en salsa. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 22</p> <p>Lasaña gratinada</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Minipizzas de calabacín y tortilla de jamón. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 23</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada César y pescado blanco al tomillo. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz 24</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>con verduras</p> <p>Fiambre variado con huevo duro</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y magro con tomate. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 25</p> <p>Estofado viudo de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de hortalizas y pescado azul a la vizcaína. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, maiz, olivas 26</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Cocido completo con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Asadillo de pimientos y pescado blanco marinado. Fruta.</i></p> | | | | | | | | | | |
| <p>Lechuga, lombarda, maíz, olivas 22</p> <p>Lasaña gratinada</p> <p>con carne picada de cerdo, tomate, bechamel y queso</p> <p>Delicias de calamar</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Minipizzas de calabacín y tortilla de jamón. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, tomate, maíz, pepino 23</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>con zanahoria, calabaza, calabacín y cebolla</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>con tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Ensalada César y pescado blanco al tomillo. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, maíz 24</p> <p>Arroz con pollo</p> <p>con verduras</p> <p>Fiambre variado con huevo duro</p> <p>Yogur</p> <p><i>CENA: Sopa juliana y magro con tomate. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, zanahoria, lombarda, remolacha 25</p> <p>Estofado viudo de garbanzos</p> <p>con patata, calabacín, cebolla y zanahoria</p> <p>Filete de merluza a la vizcaína</p> <p>con pimiento, ajo y pimentón</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Crema de hortalizas y pescado azul a la vizcaína. Fruta.</i></p> | <p>Lechuga, maiz, olivas 26</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>de ave y cerdo</p> <p>Cocido completo con pelota</p> <p>con garbanzos, patata y hortalizas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p><i>CENA: Asadillo de pimientos y pescado blanco marinado. Fruta.</i></p> | | | | | | | | | | | | | | | |

No necesitas comer menos, si no comer bien

Sabías que...

Consejos saludables

Con el calor muchas personas dejan de comer legumbres. Recuerda que puedes tomar garbanzos, lentejas o alubias en ensaladas combinadas con tomate, maíz, pepino u otras hortalizas. ¡Así no tendrás que dejar de consumirlas durante el verano!

- Ingredientes ECO
- Pescado sostenible
- De temporada
- Fuente de omega3
- Gastronomía local
- Sugerencia CENA
- Píccalo vegetal
- Día temático
- ¿Disuasceptible de festivo, consulta tu centro

Valores nutricionales

(Promedio diario de la comida de mediodía)

| Energía | Grasas | AGS | AGM | AGP |
|---------------------|----------|-----------|-------|-------|
| 3782kj | | | | |
| 904kcal | 44.5g | 8.7g | 15.4g | 16.3g |
| Hidratos de Carbono | Azúcares | Proteínas | Sal | |
| 88g | 19.0g | 31.5g | 2.7g | |