

	1	2	3	4
	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO
7	8	9	10	11
VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	VACACIONES DE VERANO	SIN SERVICIO COMEDOR (**) Judías verdes aliñadas con atún Calamares a la marinera y arroz salteado Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Carne + Yogur
14	15	16	17	18
Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria, remolacha, aceitunas, manzana y nueces Lentejas estofadas con zanahorias Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Carne + Yogur	Salmorejo con taquitos de jamón y pepino Bacalao dorado Fruta (*) 1º Verdura con patata+ 2º Carne + Yogur	Potaje de garbanzos con guisantes y zanahorias Calamares a la romana con ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Huevo + Yogur	Ensalada de arroz Carne mechada al horno y gazpacho Fruta (*) 1º Verdura con legumbre + 2º Pescado + Yogur	Puré de calabacín Tortilla de patatas y tomate aliñado con ajito y orégano Fruta (*) 1º Verdura con legumbre + 2º Pescado + Yogur
21	22	23	24	25
Paella Revuelto con jamón cocido y gazpacho Fruta (*) 1º Verdura con legumbre + 2º Carne + Yogur	Puchero de garbanzos Muslitos de pollo al horno con calabacín, cebolla y ensalada de lechuga, tomate, maíz y aceitunas Fruta (*) 1º Verdura + 2º Pescado con patatas + Yogur	Espaguetis a la carbonara (nata vegetal y sin queso) Merluza a la Roteña y tomate aliñado con ajito y orégano Fruta (*) 1º Verdura + 2º Huevo con legumbre + Yogur	Lentejas estofadas con chorizo Huevos con atún y gazpacho Fruta (*) 1º Verdura con patata + 2º Carne + Yogur	Patatas aliñadas Gallo con ajito y perejil y ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha Fruta (*) 1º Verdura con arroz + 2º Huevo + Yogur
28	29	30		
Puré de calabacín, zanahoria y puerro Boquerones fritos con picadillo de tomate Fruta (*) 1º Verdura con legumbre + 2º Carne + yogur	Estofado de patatsa viudas Revuelto de calabacín y jamón al ajillo y gazpacho Fruta (*) 1º Verdura con arroz + 2º Carne + yogur	Berenjenas fritas con salmorejo Berza con verduras de temporada Fruta (*) 1º Verdura + 2º Huevo + Yogur		

La fruta del postre será variada y de temporada
 El menú incluye Pan Integral y agua
 Los yogures serán de soja

SUSANAFOIX.COM
 Dietista-Nutricionista
 Colegiada CAIU02488

(*) Recomendaciones cenas
 (**) Recomendaciones almuerzos