



Menú mensual Summer 2025

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Ensalada	Gazpacho	Crema de verduras	Pizza	Trampó de garbanzos
Fideuà	Hamburguesa, tomate, palitos de zanahoria y ensalada	Merluza al horno con tumbet	Croquetas de pollo con ensalada variada	Tortilla de patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 733, Proteína: 37, Hidratos de carbono:84, Grasa: 30

LUNES 30	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Ensalada de lentejas	Espaguetis carbonara	Ensalada de pasta	Ensalada de atún	Fideuà
Carne en salsa con arroz	Varitas de merluza con ensalada	Pollo strogonoff con patatas fritas	Tortilla francesa con menestra de verduras	Mussola con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 1018, Proteína: 56, Hidratos de carbono:112, Grasa: 36

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Potaje de garbanzos	Pasta boloñesa	Gazpacho	Paella de carne	Ensalada César
Cordón blue con patatas	Calamares rebozados con ensalada	Pollo asado con verduras a la plancha	Croquetas de bacalao con crudité de zanahoria/pepino	Perrito con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 874, Proteína: 47, Hidratos de carbono:105, Grasa: 31

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Ensalada de pasta	Crema de verduras	Espaguetis carbonara	Gazpacho	Ensalada variada
Tortilla de patatas con ensalada	Pollo al curry con arroz	Varitas de merluza con ensalada	Pizza con trampó	Lasaña de verduras y carne
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 757, Proteína: 37, Hidratos de carbono:93, Grasa: 27

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de calabaza	Ensalada de garbanzos	Ensalada variada	Fideuà de pescado/verduras	Gazpacho
Arroz a la cubana	Merluza a la mallorquina con patatas y verduras al horno	Albóndigas suecas con salsa de nata y patatas fritas	Escalope de cerdo con ensalada	Hamburguesa de pollo con verduras y patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

Energía: 787, Proteína: 40, Hidratos de carbono:100, Grasa: 26

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Ensalada de pasta	Ensalada de lentejas	Ensalada	Gazpacho	Tomate y aguacate
Pollo al horno con patatas	Calamares a la romana con rodajas de tomate	Espaguetis boloñesa	Pizza con trampó	Perrito con patatas
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur

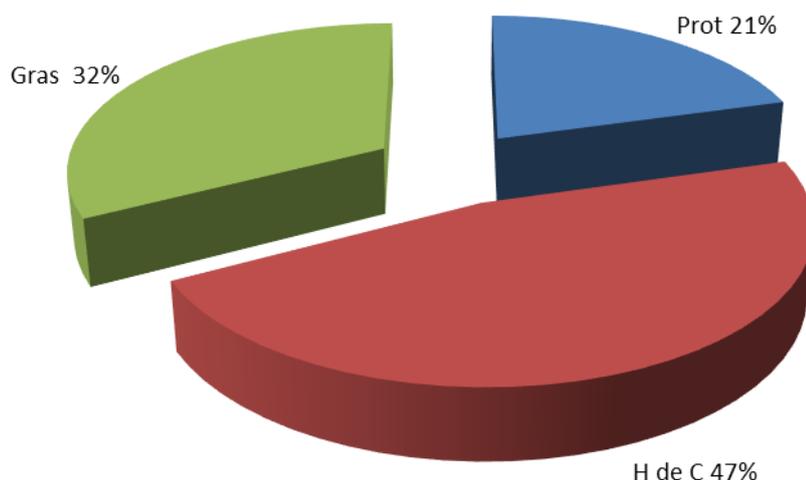
Energía: 749, Proteína: 34, Hidratos de carbono:93, Grasa: 29

Detalle del menú Summer School

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 820 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 98 g
Proteína media: 42 g Grasa media: 30 g

Origen de la energía



Sugerencias de cena

LUNES 23 DE JUNIO

Revuelto de huevo con espárragos trigueros y rodajas de tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 24 DE JUNIO

Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 25 DE JUNIO

Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 26 DE JUNIO

Calamares a la romana y endivias con salsa de queso azul. Fruta En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 27 DE JUNIO

Alitas de pollo al horno con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 30 DE JULIO

Lenguado al limón con escarola y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 1 DE JULIO

Tortilla de patatas con ensalada verde. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 2 DE JULIO

Huevos revueltos con tomate y ensalada de espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 3 DE JULIO

Pechuga de pavo a la plancha con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 4 DE JULIO

Muslitos de pollo al horno con ensalada de legumbres. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 7 DE JULIO

Hamburguesa de pescado y crudités de zanahoria y pepino. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 8 DE JULIO

Lomo de cerdo al horno y ensalada de romana con tomate . Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 9 DE JULIO

Pinchitos de pescado con puré de patatas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 10 DE JULIO

Lomo de cerdo a la plancha con palitos de zanahoria y hummus. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 11 DE JULIO

Huevos al plato palitos de zanahoria y guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 14 DE JULIO

Buñuelos de bacalao con rodajas de tomate y espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 15 DE JULIO

huevos revueltos con tomate y patatas al papillote. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 16 DE JULIO

Alitas de pollo al horno con patatas fritas. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 17 DE JULIO

calamar a la romana con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 18 DE JULIO

tortilla francesa con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 21 DE JULIO

merluza con salsa verde y menestra de verduras. Cuajada. . En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 22 DE JULIO

Gazpacho. Trampó de garbanzos con palitos de pescado. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 23 DE JULIO

Salmón a la plancha con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 24 DE JULIO

Boquerones a la andaluza con ensalada de arroz. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 25 DE JULIO

Huevos fritos o plancha con patatas fritas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 28 DE JULIO

Salmorejo y macarrones carbonara. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 29 DE JULIO

lomo de cerdo plancha con escarola, remolacha y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 30 DE JULIO

Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 31 DE JULIO

huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 1 DE JULIO

Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.