



LUNES

Buen verano



MARTES

Nos vemos en septiembre

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

7 **JUDIAS BLANCAS GUIPADAS 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 verduras

1 **JUDIAS VERDES CON JAMON FILETE DE POLLO AJILLO CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN**
 Green beans with ham
 Garlic chicken with carrot
 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 chickpeas 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 Y PAN**
 Broccoli cream
 Fried hake with salad
 Fruit 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 deliaht 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 Y PAN**
 Puree
 Chicken in sauce with salad
 Fruit and bread
 KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g
 cena: lubina asada con pimiento

16 **MACARRONES INTEGRALES RIOJANA ABADEJO A A VIZCAINA CON PIMIENTO FRUTA Y PAN**
 Riojaana 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 carbanzos, tocino, morcillo y 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 ECOLOGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN**
 Lentils with vegetables
 Spanish omelette with salad
 Fruit 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 (burger meat) JARDINERA FRUTA Y PAN**
 Rice with tomato
 Meatballs in sauce
 Fruit 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: ragú de pavo al ajillo con calabacin

27 **VACACIONES DE VERANO**

28 **VACACIONES DE VERANO**

29 **VACACIONES DE VERANO**

30 **VACACIONES DE VERANO**



C.C. PALOMERAS

JUNIO 2022

MUSULMAN

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Buen verano

Nos vemos en septiembre



6 FIDEUA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA (BURGUER MEAT) EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g

7 JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g

1 JUDIAS VERDES REHOGADAS FILETE DE POLLO AJILLO CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN

Garlic chicken with carrot

KCAL 647 PROT 45 g HC 69 g LIP 19 g

2 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS BACALAO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 589 PROT 27 g HC 76 g LIP 18 g

3 PAELLA DE VERDURAS SALCHICHAS DE PAVO CON TOMATE Y BERENJENA POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 605 PROT 25 g HC 64 g LIP 27 g

13 CREMA DE BROCOLI RODAJA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g

14 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE PAVO A LA MOSTAZA CON PIMIENTO POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g

15 PURE POLLO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g

16 PASTA CON TOMATE ABADEJO A A VIZCAINA CON PIMIENTO FRUTA Y PAN

KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g

17 SOPA DE AVE CON FIDEOS COCIDO COMPLETO carbanzos . falda . patata . zanahoria POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g

20 LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g

21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADAS POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g

22 ARROZ CON TOMATE FILETE DE PAVO AJILLO CON CALABAZA FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g

23 JUDIAS PINTAS CON VERDURAS MERLUZA EN SALSA NARANJA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g

MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
24 PASTA CON VERDURA WOK POLLO CAJUN CON ENSALADA POSTRE Y PAN

KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g

27 VACACIONES DE VERANO

28 VACACIONES DE VERANO

29 VACACIONES DE VERANO

30 VACACIONES DE VERANO

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE PRESENCIA DE ALÉRGICOS PUEDE CONSULTAR EL LISTADO DE PLATOS EN NUESTRA WEB



C.C. PALOMERAS

JUNIO 2022

SIN LEGUMBRE Y FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Buen verano

Nos vemos en septiembre



6 FIDEUA DE VERDURAS
RAGU TERNERA SALS
A CON PIMIENTO
FRUTA Y PAN

KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g

7 ARROZ CON CHAMPINON
TORTILLA DE PATAS
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g

1 SOPA DE AVE
FILETE DE POLLO AJILLO
CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

Garlic chicken with carrot

KCAL 647 PROT 45 g HC 69 g LIP 19 g

2 BROCOLI REHOGADO
BACALAO REBOZADO
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 589 PROT 27 g HC 76 g LIP 18 g

3 ARROZ CON VERDURAS
LACON A LA GALLEGA
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 605 PROT 25 g HC 64 g LIP 27 g

13 CREMA DE BROCOLI
RODAJA MERLUZA
REBOZADA CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g

14 ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE SAJONIA AL AJILLO
CON ENSALADA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g

15 PISTO DE VERDURAS
POLLO EN SALS
A CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g

16 MACARRONES INTEGRALES
RIOJANA
ABADEJO A A VIZCAINA
CON PIMIENTO
FRUTA Y PAN

KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g

17 SOPA DE AVE
TERNERA EN SALS
A CON BERENJENA
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g

20 LOMBARDA CON MANZANA
TORTILLA DE PATAS
CON ENSALADA
FRUTA Y PAN

KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g

21 CREMA DE CALABAZA
Y ZANAHORIA
MERLUZA EMPANADA DIETAS
CON CALABACIN
POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g

22 ARROZ CON TOMATE
RAGU TERNERA
SALS A CON CALABAZA
FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g

23 CREMA DE ESPINACAS
MERLUZA EN SALS
A CON ZANAHORIA
FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g

MENU ESPECIAL FIN DE CURSO
24 PASTA CARBONARA
POLLO CAJUN
CON ENSALADA
POSTRE Y PAN

KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g

27 VACACIONES DE VERANO

28 VACACIONES DE VERANO

29 VACACIONES DE VERANO

30 VACACIONES DE VERANO



C.C. PALOMERAS

JUNIO 2022

SIN LENTEJAS

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

Buen verano

Nos vemos en septiembre



6 FIDEUA DE VERDURAS
HAMBURGUESA DE TERNERA (burger meat) EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 444 PROT 12 g HC 68 g LIP 12 g

7 JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 693 PROT 29 g HC 73 g LIP 27 g

1 JUDIAS VERDES CON JAMON FILETE DE POLLO AJILLO CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN

Garlic chicken with carrot

KCAL 647 PROT 45 g HC 69 g LIP 19 g

2 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS BACALAO REBOZADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 589 PROT 27 g HC 76 g LIP 18 g

3 PAELLA DE VERDURAS LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 605 PROT 25 g HC 64 g LIP 27 g

13 CREMA DE BROCOLI RODAJA MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 439 PROT 24 g HC 54 g LIP 12 g

14 ARROZ TRES DELICIAS FILETE DE SAJONIA AL AJILLO CON ENSALADA POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 569 PROT 25 g HC 76 g LIP 18 g

15 PURE POLLO EN SALSA CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 616 PROT 22 g HC 63 g LIP 29 g

16 MACARRONES INTEGRALES RIOJANA ABADEJO A A VIZCAINA CON PIMIENTO FRUTA Y PAN

KCAL 638 PROT 33 g HC 66 g LIP 23 g

17 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS COCIDO COMPLETO carbanzos , tocino, morcillo y chorizo POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 663 PROT 40 g HC 76 g LIP 21 g

20 LOMBARDA CON MANZANA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA FRUTA Y PAN

KCAL 404 PROT 20 g HC 49 g LIP 11 g

21 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADAS POSTRE LACTEO Y PAN

KCAL 734 PROT 28 g HC 78 g LIP 34 g

22 ARROZ CON TOMATE ALBONDIGAS MIXTAS EN SALSA (burger meat) JARDINERA FRUTA Y PAN

KCAL 513 PROT 33 g HC 51 g LIP 18 g

23 JUDIAS PINTAS GUISADAS MERLUZA EN SALSA NARANJA CON ZANAHORIA FRUTA Y PAN

KCAL 681 PROT 33 g HC 78 g LIP 23 g

24 MENU ESPECIAL FIN DE CURSO PASTA CARBONARA POLLO CAJUN CON ENSALADA POSTRE Y PAN

KCAL 546 PROT 25 g HC 75 g LIP 15 g

27 VACACIONES DE VERANO

28 VACACIONES DE VERANO

29 VACACIONES DE VERANO

30 VACACIONES DE VERANO