



MENÚ JULIO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Día 1 1º. Macarrones con verdura salteada. 2º. Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 2 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 3 1º. Fideuá campellera con calamar. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 4 1º. Caldo casero con estrellas. 2º. Muslo de pollo a la jardinera con patatas al vapor. 3º. Fruta / Pan.
	<i>H.Carb:58g, Azucares:8g, Gras.:21g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:505</i>	<i>H.Carb:83g, Azucares:1g, Gras.:17g, G.Sat:3g, Prot:17g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:556</i>	<i>H.Carb:73g, Azucares:5g, Gras.:20g, G.Sat:4g, Prot:28g, Fibra:11g, Sal:2g, KCal:592</i>	<i>H.Carb:44g, Azucares:5g, Gras.:9g, G.Sat:2g, Prot:35g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:404</i>
Día 7 1º. Olla de legumbres. 2º. Palitos de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3º. Lácteo / Pan.	Día 8 1º. Caldo casero con lluvia. 2º. Albóndigas al chilindrón con patatas. 3º. Fruta / Pan.	Día 9 1º. Caracolas a la napolitana con jamón. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 10 1º. Crema de zanahoria natural. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Fruta / Pan.	Día 11 1º. Arroz de verdura con coliflor. 2º. Crujientes de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.
<i>H.Carb:60g, Azucares:23g, Gras.:19g, G.Sat:4g, Prot:21g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:514</i>	<i>H.Carb:63g, Azucares:8g, Gras.:27g, G.Sat:9g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:2g, KCal:607</i>	<i>H.Carb:92g, Azucares:10g, Gras.:28g, G.Sat:4g, Prot:17g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:706</i>	<i>H.Carb:42g, Azucares:2g, Gras.:26g, G.Sat:2g, Prot:23g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:493</i>	<i>H.Carb:83g, Azucares:2g, Gras.:35g, G.Sat:4g, Prot:16g, Fibra:12g, Sal:1g, KCal:717</i>
Día 14 1º. Sopa juliana con lluvia. 2º. Magro estofado con patatas. 3º. Lácteo / Pan.	Día 15 1º. Espaguetis con verdura salteada. 2º. Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 16 1º. Crema de calabacín natural. 2º. Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 17 1º. Potaje de garbanzos con espinacas. 2º. Tortilla francesa con pisto suave. 3º. Fruta / Pan.	Día 18 1º. Arroz a la milanesa con pimienta y guisantes. 2º. Merluza a la gallega con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.
<i>H.Carb:48g, Azucares:17g, Gras.:23g, G.Sat:7g, Prot:27g, Fibra:2g, Sal:1g, KCal:514</i>	<i>H.Carb:83g, Azucares:6g, Gras.:27g, G.Sat:4g, Prot:15g, Fibra:14g, Sal:1g, KCal:647</i>	<i>H.Carb:48g, Azucares:4g, Gras.:24g, G.Sat:4g, Prot:16g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:479</i>	<i>H.Carb:108g, Azucares:7g, Gras.:21g, G.Sat:5g, Prot:27g, Fibra:22g, Sal:3g, KCal:773</i>	<i>H.Carb:81g, Azucares:3g, Gras.:18g, G.Sat:3g, Prot:28g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:604</i>
Día 21 1º. Espirales a la marinera. 2º. Lomo adobado al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Lácteo / Pan.	Día 22 1º. Lentejas a la castellana. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.	Día 23 1º. Crema de calabaza natural. 2º. San Jacobo con ensalada de lechuga, tomate y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 24 1º. Caldo casero con estrellas. 2º. Ventresca de merluza a la romana con patatas a lo pobre. 3º. Fruta / Pan.	Día 25 1º. Arroz a la criolla. 2º. Croquetas de pollo con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha. 3º. Fruta / Pan.
<i>H.Carb:85g, Azucares:22g, Gras.:22g, G.Sat:5g, Prot:25g, Fibra:2g, Sal:3g, KCal:650</i>	<i>H.Carb:54g, Azucares:2g, Gras.:26g, G.Sat:6g, Prot:23g, Fibra:17g, Sal:2g, KCal:558</i>	<i>H.Carb:70g, Azucares:5g, Gras.:23g, G.Sat:4g, Prot:11g, Fibra:14g, Sal:2g, KCal:531</i>	<i>H.Carb:42g, Azucares:6g, Gras.:13g, G.Sat:2g, Prot:25g, Fibra:13g, Sal:1g, KCal:392</i>	<i>H.Carb:94g, Azucares:7g, Gras.:30g, G.Sat:4g, Prot:18g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:726</i>
Día 28 1º. Crema de verduras natural de temporada. 2º. Hamburguesa al horno encebollada con patatas al montón. 3º. Lácteo / Pan.	Día 29 1º. Olla de legumbres. 2º. Empanadillas de atún con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. 3º. Fruta / Pan.	Día 30 1º. Arroz blanco con tomate. 2º. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y apio. 3º. Fruta / Pan.	Día 31 1º. Cazuela de fideos 2º. Suprema de merluza con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino. 3º. Fruta / Pan.	
<i>H.Carb:31g, Azucares:7g, Gras.:22g, G.Sat:1g, Prot:27g, Fibra:4g, Sal:2g, KCal:429</i>	<i>H.Carb:58g, Azucares:8g, Gras.:21g, G.Sat:5g, Prot:17g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:505</i>	<i>H.Carb:86g, Azucares:1g, Gras.:8g, G.Sat:3g, Prot:15g, Fibra:12g, Sal:2g, KCal:509</i>	<i>H.Carb:56g, Azucares:17g, Gras.:23g, G.Sat:3g, Prot:26g, Fibra:6g, Sal:3g, KCal:561</i>	

Comer **COES**
es comer salud