



1 Espirales integrales de Verano (tomate cherry, aceitunas negras, aromáticas) (1,3) Tortilla a la francesa (3) Ensalada (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Garbanzos con ratatouille de verduras / Fruta	2 Ensalada de Patata (patata, judía verde, zanahoria, aceitunas, atún) (4) Pavo empanado casero (huevo, pan rallado) (1,3) Ensalada variada Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pimientos asados con huevo cocido y pan / Fruta	3 Arroz integral salteado con Verduras (puerro, zanahoria, pimientos, soja) (1) Merluza a la milanesa (ajo, perejil, huevo, harina de trigo) (1,3,4) Ensalada con Maíz (iceberg, hoja de roble, tomate) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada de patata, pimientos y alubia blanca / Fruta	4 Garbanzos estofados con Verduras Muslos de Pollo al horno Patatas asadas Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y sardinas con patatas / Fruta	5 Crema de Acelgas y Alubias con Crostones (1) Limanda al horno (4) Salsa de Tomate, Pimientos y Arroz Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y quiche / Fruta
8 Lentejas estofadas con Verduras (1) Lomo de Cerdo Ensalada (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada y huevos a la plancha con pan / Fruta	9 Arroz integral con Salsa de Tomate Gallineta al horno con picada de Ajo y Perejil (4) Ensalada variada Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Garbanzos con patata y pimientos asados / Fruta	10 Crema de Calabacín Pechuga de Pollo a la plancha Ensalada (romana, canónigos, tomate, zanahoria, aceitunas, atún) (4) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Salmonetes fritos con arroz y calabacín/ Fruta	11 Garbanzos con Patata (ajo, aceite, pimentón, huevo cocido) (3) Palometa al horno (4) Tumbet al horno Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y pavo a la plancha con patata / Fruta	12 Espaguetis integrales Aglio e Olio (1,3) Tortilla de Patata (3) Tomate aliñado con aceitunas Verdes Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza / Fruta
15 Crema de Verduras y Lentejas con Crostones (1) Pollo a la plancha Trepó mallorquí Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Arroz con verduras y tortilla a la francesa / Fruta	16 Fideuá ciega de Carne y Verduras (9) Limanda al horno a la Limón (4) Ensalada variada Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Alubias blancas aliñadas con patata / Fruta	17 Lentejas estofadas con Verduras (1) Tortilla de Patata y Calabacín (3) Ensalada (iceberg, canónigos, zanahoria, tomate) Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Cuscús con pimientos, calabacín y pollo / Fruta	18 Ensalada de Arroz integral (tomate, maíz, aceitunas) Merluza a la plancha (4) Brócoli al vapor Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Trepó y tortilla de patata y cebolla / Fruta	19 Crema de Calabacín con Crostones (1) Pizza casera de Jamón sin PLV ni Lactosa Tomate aliñado con aceitunas Verdes Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta

Bon estiu a tothom !

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramucos 14: Moluscos