



ESCUELA DE VERANO

JULIO de 2022

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - Nº de Colegiado AND-00196

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

					630Kcal P: 21% HC: 49% L: 28% 1	2	3
					<ul style="list-style-type: none"> •COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS •MERLUZA EN SALSA VERDE (ajo, perejil..) •PATATAS FRITAS 		
					•YOGUR DE FRUTAS		
716Kcal P: 18% HC: 45% L: 34% 4	608Kcal P: 15% HC: 49% L: 36% 5	682Kcal P: 11% HC: 52% L: 36% 6	774Kcal P: 17% HC: 45% L: 36% 7	751Kcal P: 18% HC: 48% L: 31% 8		9	10
<ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE AVE (pollo, zanahoria, puerro...) •PIZZA DE YORK Y QUESO 	<ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON VERDURA (patatas, j.verdes, pimientos...) •ALBÓNDIGA DE CERDO IBÉRICO SALSA •PATATAS FRITAS 	<ul style="list-style-type: none"> •COCIDO CON VERDURAS (j.verdes, puerro, patata...) •TORTILLA DE PATATAS AL HORNO •ENSALADA CON MAÍZ 	<ul style="list-style-type: none"> •ENSALADILLA RUSA (variantes, patata, aceituna...) •MAGRA AL AJILLO (pan, almendras, ajo...) •ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •ESPIRALES CARBONARA (nata, bacon, cebolla...) •BACALAO CON TOMATE 			
<ul style="list-style-type: none"> •ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •FRUTA DEL TIEMPO 		<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS FRITAS •YOGUR DE FRUTAS 			
726Kcal P: 13% HC: 54% L: 30% 11	652Kcal P: 14% HC: 54% L: 31% 12	677Kcal P: 17% HC: 58% L: 25% 13	642Kcal P: 19% HC: 52% L: 29% 14	698Kcal P: 22% HC: 50% L: 27% 15		16	17
<ul style="list-style-type: none"> •ALUBIAS CON VERDURAS (patata, cebolla, pimienta...) •EMPANADILLAS DE ATÚN 	<ul style="list-style-type: none"> •COUS-COUS CON POLLO Y VERDURAS •PERRITO CALIENTE (pan, salchicha, ketchup) •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •GURULLOS DE ALMERÍA (pimiento, patata, pollo...) •TORTILLA FRANCESA 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA VERDURAS (calabacín, puerro...) •ASADILLO DE POLLO (zanahoria, champiñón...) 	<ul style="list-style-type: none"> •GUISILLO DE MAGRA (patata, cebolla, pimienta...) •GALLO PEDRO 			
<ul style="list-style-type: none"> •ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA •FRUTA DEL TIEMPO 		<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS FRITAS 	<ul style="list-style-type: none"> •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS FRITAS •YOGUR DE FRUTAS 			
850Kcal P: 13% HC: 63% L: 30% 18	641Kcal P: 12% HC: 54% L: 34% 19	750Kcal P: 19% HC: 52% L: 29% 20	639Kcal P: 16% HC: 59% L: 25% 21	645Kcal P: 13% HC: 52% L: 33% 22		23	24
<ul style="list-style-type: none"> •CODITOS BOLOÑESA (carne picada, tomate...) •FINGERS DE MOZZARELLA 	<ul style="list-style-type: none"> •CAZUELA ARROZ C/ POLLO (guisantes, cebolla, tomate...) •MERLUZA REBOZADA 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo,...) •HAMBURGUESA COMPLETA (pan, queso, ketchup) 	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA NARANJA (calabaza, zanahoria....) •LOMO SAJONIA AL HORNO 	<ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS CON ARROZ (j.verdes, tomate...) •TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO •ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA •YOGUR DE FRUTAS 			
<ul style="list-style-type: none"> •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS FRITAS 	<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS FRITAS 	<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS FRITAS 				
614Kcal P: 13% HC: 56% L: 30% 25	650Kcal P: 14% HC: 56% L: 29% 26	665Kcal P: 15% HC: 58% L: 26% 27	684Kcal P: 17% HC: 52% L: 30% 28	667Kcal P: 18% HC: 49% L: 31% 29		30	31
<ul style="list-style-type: none"> •TORTELLINI EN SALSA AROMÁTICA •SALCHICHAS FRANKFURT HORNO 	<ul style="list-style-type: none"> •ARROZ CON TOMATE FRITO •PIZZA DE YORK Y QUESO 	<ul style="list-style-type: none"> •GUIISO DE POLLO (guisantes, zanahorias...) •TORTILLA FRANCESA 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE FIDEOS C/ VERDURA (zanahoria, cebolla, apio) •GALLO PEDRO 	<ul style="list-style-type: none"> •ENSALADILLA RUSA (patata, aceituna, atún...) •POLLO AMARILLO (hierbas provenzales...) •PATATAS HORNO 			
<ul style="list-style-type: none"> •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •ENSALADA LECHUGA Y ZANAHORIA •FRUTA DEL TIEMPO 	<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS FRITAS 	<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS FRITAS •YOGUR DE FRUTAS 			

