



MENÚ JUNIO 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Puré de zanahoria. Pollo al horno con patatas. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	3 Arroz a la cubana. 🍷 Panga a la plancha con zumo de limón y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. 🐟 Fruta. Pan 🍞 Kcal: 593 / 741	4 Hervido de judía verde con patata. Ternera guisada con verduras. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Hidratos: 59 / 74	5 Fideuá de marisco. 🍷 🐟 🐟 🐟 Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Proteínas: 35 / 44	6 Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa 🍷 con jamón york y rodajas de tomate. Yogur natural 🍷. Pan 🍞 Lípidos: 22 / 28
9 Caldo de cocido con picadillo. 🍷 🍷 Pechuga de pavo a la plancha con patatas fritas y rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	10 Lentejas con arroz. Tortilla francesa 🍷 con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Kcal: 606 / 758	11 Ensaladilla rusa con atún y huevo cocido. 🍷 🐟 Lomo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Hidratos: 59 / 73	12 Arroz de verduras. Pollo rustido. 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞 Proteínas: 29 / 37	13 Garbanzos con espinacas. 🍷 Merluza al horno 🐟 con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Lípidos: 26 / 33
16 Puré de calabacín. Pollo al horno con patatas paja. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	17 Macarrones con tomate y carne picada. 🍷 🍷 Bacalao al horno con lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Kcal: 608 / 760	18 Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa 🍷 con jamón york y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Hidratos: 59 / 74	19 Patatas con costilla. Panga a la plancha con limón y rodajas de tomate. 🐟 Yogur natural 🍷. Pan 🍞 Proteínas: 29 / 36	20 Arroz 3 delicias 🍷 🐟 🍷. Pavo guisado con verduras. 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞 Lípidos: 27 / 33
23 Garbanzos con espinacas. 🍷 Hamburguesa (pollo) al horno con ensalada. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	24 Fideuá de marisco 🍷 🐟 🐟 🐟. Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞 Kcal: 606 / 757	25 Puré de calabacín. Merluza al horno con patatas fritas. 🐟 Yogur natural 🍷. Pan 🍞 Hidratos: 61 / 77	26 Lentejas con verduras y arroz. Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Proteínas: 34 / 42	27 Macarrones con atún y huevo duro. 🍷 🐟 🍷 Croquetas de jamón 🍷 🍷 con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Lípidos: 24 / 29
30 Espaguetis con salsa carbonara. 🍷 🍷 Pechuga de pollo a la plancha con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍞 Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)				



COLEGIO DIOCESANO "LAS VIÑAS". TERUEL



Mª Jesús Fuentes Martín
Dietista-Nutricionista
Nº Col. ARAO0222

CENAS: Se recomienda que el primer plato de las cenas sea verdura, salvo en el caso de que en la comida se tome legumbre, que en ese caso se podría tomar pasta o arroz, preferiblemente integral. El segundo plato estará formado por 2 días de huevo, 2 de pescado preferiblemente azul y 1 día de carne blanca teniendo en cuenta que en comida y cena no se repita el mismo tipo de alimento.

Para las frituras se utiliza aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico y para aliñar y uso en crudo, aceite de oliva virgen.

 huevo  pescado  lácteos  contiene gluten  moluscos  crustáceos  dióxido de azufre y sulfitos