



MENÚ JUNIO 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Caldo de cocido con picadillo. Pavo a la plancha con patatas fritas y rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan	4 Lentejas con arroz. Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan	5 Hervido de judías verde y patata. Lomo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan	6 Arroz de verduras. Pollo rustido. Fruta del tiempo. Pan	7 Garbanzos con espinacas. Merluza al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)	Kcal: 606 / 758	Hidratos: 59 / 73	Proteínas: 29 / 37	Lípidos: 26 / 33
10 Puré de calabacín. Pollo al horno con patatas paja. Fruta del tiempo. Pan	11 Macarrones con tomate y carne picada. Varitas de merluza con lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan	12 Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa con jamón york y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan	13 Ensaladilla rusa con atún y huevo cocido. Salmón al horno con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan	14 Arroz blanco con tomate. Pavo guisado con verduras. Fruta del tiempo. Pan
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)	Kcal: 608 / 760	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 31 / 39	Lípidos: 25 / 32
17 Garbanzos con espinacas. Hamburguesa (pollo) al horno con ensalada. Fruta del tiempo. Pan	18 Canelones Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) Fruta del tiempo. Pan	19 Acelgas con patata. Albóndigas con tomate. Yogur natural . Pan	20 Lentejas con verduras. Pollo al horno con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan	21 Arroz a la cubana Merluza en salsa. Fruta del tiempo. Pan
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)	Kcal: 606 / 757	Hidratos: 61 / 77	Proteínas: 36 / 45	Lípidos: 22 / 28
24 Espaguetis con salsa carbonara. Pechuga de pollo a la plancha con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan	25 Alubias blancas con verdura. Tortilla de patata con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan	26 Arroz a la milanesa. Calamares a la romana con champiñones salteados. Fruta del tiempo. Pan	27 Caldo de cocido con fideos. Pavo rustido con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria). Fruta del tiempo. Pan	28 Guisantes con patatas. Salmón al horno con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)	Kcal: 609 / 761	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 29 / 36	Lípidos: 27 / 33

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