

Junio 2021

lunes

7 Kcal. 875 H.C. 93
Lip. 34 Prot. 52

- Macarrones con queso



- Palometa al horno



- en salsa tomate

- Fruta de temporada

14 Kcal. 572 H.C. 63
Lip. 25 Prot. 23

- Brócoli con refrito

- Tortilla de patatas al horno



- con lechuga aliñada



- Fruta de temporada

21 Kcal. 793 H.C. 90
Lip. 25 Prot. 53

- Arroz con salsa de tomate casero

- Pechuga de pollo a la plancha

- con ensalada mixta



- Fruta de temporada

28

martes

1 EGUN BERDEA -
DÍA VERDE

- Arroz con salsa de tomate casero

- Guisantes con refrito

-

- Fruta de temporada

8 Kcal. 647 H.C. 60
Lip. 32 Prot. 30

- Menestra de verdura

- Bacalao al horno



- con lechuga aliñada



- Yogur local



15 Kcal. 878 H.C. 91
Lip. 35 Prot. 50

- Arroz con salsa de tomate casero

- Abadejo al horno



- en salsa piquillo

- Yogur local



22 FIN DE CURSO

- Ensalada mixta



- Lomo adobado

- con lechuga aliñada



- Helado de vainilla-chocolate



29

miércoles

2 Kcal. 712 H.C. 70
Lip. 21 Prot. 58

- Puré de calabaza

- Filete de ternera a la plancha

- en salsa casera de queso



- Yogur local



9 Kcal. 846 H.C. 74
Lip. 28 Prot. 74

- Lentejas guisadas

- Muslo de pollo asado

- con champiñones

- Fruta de temporada

16 Kcal. 737 H.C. 74
Lip. 23 Prot. 58

- Alubias blancas con verduras

- Pechuga de pollo a la plancha

- con champiñones al ajillo

- Fruta de temporada

23

30

jueves

3 Kcal. 840 H.C. 70
Lip. 43 Prot. 46

- Patatas estofadas a la riojana



- Merluza al horno



- con mahonesa y lechuga



- Fruta de temporada

10 Kcal. 576 H.C. 66
Lip. 13 Prot. 48

- Puré de espinacas

- Filete de pernil a la plancha

-

- Fruta de temporada

17 Kcal. 864 H.C. 92
Lip. 30 Prot. 58

- Espirales con tomate casero



- Filete de pernil a la plancha

- con pimientos rojos

- Fruta de temporada

24

viernes

4 Kcal. 627 H.C. 72
Lip. 22 Prot. 36

- Alubias rojas con verduras

- Brocheta de ave al horno



- con ensalada mixta



- Melocotón en almibar

11 Kcal. 893 H.C. 99
Lip. 31 Prot. 52

- Garbanzos guisados

- Pescado fresco



- con pimientos rojos

- Flan de vainilla



18 Kcal. 677 H.C. 57
Lip. 28 Prot. 49

- Puré de verduras

- Filete de ternera a la plancha

- en salsa casera

- Bizcocho casero



25

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.

LOS DÍAS NARANJAS
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

LOS DÍAS VERDES
NO COMEMOS PROTEÍNA
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /Arroz • Huevo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Cerdo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Ternera • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado azul • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Huevo • Fruta
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Pescado azul • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Ternera • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroz • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Huevo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado blanco • Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.