

# Junio 2021

lunes

**7** Kcal. 936 H.C. 101  
Lip. 44 Prot. 37

- Macarrones con queso
- Palometa rebozada
- 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 empanado
- 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. 514 H.C. 73  
Lip. 17 Prot. 18

- Menestra de verdura
- Huevos al gusto
- 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
- Pizza
- con lechuga aliñada
- Helado de vainilla-chocolate

**29**

miércoles

**2** Kcal. 699 H.C. 75  
Lip. 30 Prot. 31

- Puré de calabaza
- Hamburguesas
- 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. 826 H.C. 79  
Lip. 44 Prot. 29

- Alubias blancas con verduras
- Bocaditos de pollo
- 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. 637 H.C. 81  
Lip. 22 Prot. 29

- Puré de espinacas
- Guiso de cerdo con verduras
- Fruta de temporada

**17** Kcal. 1005 H.C. 100  
Lip. 51 Prot. 38

- Espirales con tomate casero
- Filete de pernil empanado
- 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. 664 H.C. 62  
Lip. 36 Prot. 12

- Puré de verduras
- Albóndigas estofadas
- 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



Cacahuetes



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"> <li>• Pasta /Arroz</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Cerdo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Ternera</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Ternera</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Arroz</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Huevo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>

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