



MENÚ MES DE JUNIO

VALORES NUTRICIONALES	1º PLATO	2º PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE (la fruta puede variar y es obligatoria)	POSTRE OPCIONAL	TOTAL KCAL por 100gr
VIERNES 01	Sopa de pollo	Rabas de calamar rebozadas y/o croquetas	Ensalada de lechuga y aceitunas 9,1	Manzana		
Energía (kcal)	182,4			41,33		
Grasa total (g)	7,7	211,34 / 284,95	0,16	0		
Hidratos (g)	20,22	15,53 / 17,7	1,3	10,08		
Proteínas	8,1	6,72 / 13,5 11,17 / 18	0,41	0,25		
LUNES 04	Lentejas estofadas	Tortilla de patata	Menestra de verduras	Naranja		
Energía (kcal)	215,72	218,43	52,27	27,45		
Grasa total (g)	7,23	11,08	5,08	0		
Hidratos (g)	26,25	20,25	1,1	6,28		
Proteínas	11,45	9,41	0,55	0,58		
MARTES 05	Ensalada de pasta	Pollo asado	Patatas fritas	Plátano	Batido chocolate	
Energía (kcal)	86,12	281,95	56,26	57,75		
Grasa total (g)	2,96	18,3	5,02	0,2	64	
Hidratos (g)	12,42	25,2	2,43	13,2	1,5	
Proteínas	2,4	4,1	0,34	0,79	10,5 2,1	
MIÉRCOLES 06	Arroz con tomate	Cinta de lomo a la plancha	Ensalada de lechuga y zanahoria 9,1	Pera	Natillas	
Energía (kcal)	150,99	149,75	0,16	38,72	150	
Grasa total (g)	7,49	7,7	1,3	0	5,25	
Hidratos (g)	18,84	0,2	0,41	9,33	21	
Proteínas	1,93	20		0,35	4,75	
JUEVES 07	Crema de calabacín	Hamburguesas a la plancha	Patatas cuadro	Fruta	Yogurt	
Energía (kcal)	68,17	177,42	56,26		143,75	
Grasa total (g)	5,16	3,56	5,02		4,25	
Hidratos (g)	4,37	26,67	2,43		19,5	
Proteínas	1,05	9,62	0,34		6,75	
VIERNES 08	Ensalada campera	Emperador	Ensalada de lechuga y	Fruta	Quesitos	

DÍA DE LA FAMILIA	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas		155 9,1 0 18,2	aceitunas 9,1 0,16 1,3 0,41		34 1,38 1,38 4	
LUNES 11		Espaguetis a la boloñesa	Albóndigas	Ensalada de tomate	Fruta	Helado	
	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas		226,28 14,24 14,39 10,14	9 0,1 1,96 0,44			
MARTES 12		Salmorejo suave	Escalope de pollo	Judías verdes	Fruta	Yogurt	
	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas		135,52 7,26 0,14 17,49	51,99 5,03 1,34 0,36		143,75 4,25 19,5 6,75	
MIÉRCOLES 13		Sopa de pollo	Cocido		Fruta		
	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas		182,4 7,7 20,22 8,1	177,42 3,56 26,67 9,62			
JUEVES 14		Arroz con tomate	Perca rebozada	Ensalada de lechuga y maíz	Fruta	Natillas	
	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas		150,99 7,49 18,84 1,93	161,85 11,79 0 14		150 5,25 21 4,75	
VIERNES 15		Puré de verduras	San Jacobo	Patatas fritas	Fruta	Helado	
	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas		81,59 5,16 7,49 1,31	156 5,98 14,5 11,05		56,26 5,02 2,43 0,34	
LUNES 18		Espirales de pasta con tomate y queso 86,12	Pollo asado	Ensalada de lechuga y aceitunas 9,1	Fruta		
	Energía (kcal) Grasa total (g) Hidratos (g) Proteínas		281,95 18,3 25,2 4,1	0,16 1,3 0,41			
MARTES 19		Arroz tres delicias	Lomo al ajillo	Champiñones	Fruta	Batido chocolate	
	Energía (kcal) Grasa total (g)		143,07 4,23	48,06 5,03		64	

	Hidratos (g)	12,34	0,03	0,48		1,5	
	Proteínas	13,88	20,01	0,22		10,5	2,1
MIÉRCOLES 20	Energía (kcal)	Crema de calabaza y zanahoria 81,59	Rabas de calamar rebozadas/ empanadilla de bonito	Ensalada de lechuga y aceitunas 9,1	Fruta		
	Grasa total (g)	5,16	211,34	0,16			
	Hidratos (g)	7,49	15,53	1,3			
	Proteínas	1,31	6,72	0,41			
			11,17				
JUEVES 21	Energía (kcal)	Lentejas estofadas 215,72	Escalope de pollo 135,52	Judías verdes 51,99	Fruta	Helado	
	Grasa total (g)	7,23	7,26	5,03			
	Hidratos (g)	26,25	0,14	1,34			
	Proteínas	11,45	17,49	0,36			
VIERNES 22	Energía (kcal)	Sopa de pollo 182,4	Albóndigas 226,28	Patatas cuadro 56,26	Fruta	Helado	
	Grasa total (g)	7,7	14,24	5,02			
	Hidratos (g)	20,22	14,39	2,43			
	Proteínas	8,1	10,14	0,34			