



Menú: BASAL

Mes: JUNIO 1S (1/06 al 04/06)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pasta con tomate y queso Pollo a la plancha Champiñón salteado Mandarinas	Judías blancas estofadas Rabas de calamar Menestra de verduras Plátano	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabores o manzana	Arroz con tomate Lomo al ajillo Ensalada de tomate Pera
	609.2 Kcal 65.5 g Hidratos de carbono 28.3 g Proteína 26 g Lípidos	648.5 Kcal 65.6 Hidratos de carbono 28.6 g Proteína 30.1g Lípidos	616 Kcal 42.7 g Hidratos de carbono 18.4 g Proteína 41.2 g Lípidos	628.7 Kcal 86.6 g Hidratos de carbono 26.6 Proteína 32.6 g Lípidos

PROPUESTA DE CENAS

	Salmorejo Albóndigas de ternera al horno Patatas horno Yogur natural	Arroz salteado con guisantes y zanahoria Brochetas de pavo marinado Yogur natural	Ensalada de lentejas Merluza rebozada Pan Fruta	Ensalada de tomate y queso fresco Empanadillas carne Yogur natural
--	---	---	--	--

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el lácteo voluntario ni el pan.
 La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
 La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar.



Menú: BASAL

Mes: JUNIO S2 (7/06 al 11/06)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Patatas guisadas con pollo Hamburguesa Menestra de verduras Pera	Puré de verduras Escalope de pollo Patatas al horno Plátano	Arroz tres delicias Merluza a la romana Lechuga y olivas Yogur sabores o Pera	Pasta con tomate Tortilla de York y queso Ensalada de lechuga y maíz Manzana	Lentejas estofadas Pavo a la plancha Champiñón salteado Mandarinas
797.9 Kcal 51.2 g Hidratos de carbono 30 g Proteína 52.2 g Lípidos	655.68 Kcal 59.1 g Hidratos de carbono 21.2 g Proteína 37.2 g Lípidos	734.09 Kcal 84.9 g Hidratos de carbono 23.4 g Proteína 33.3 g Lípidos	607.2 Kcal 64.4 g Hidratos de carbono 22.5 g Proteína 52.5 g Lípidos	644.3 Kcal 49.9 g Hidratos de carbono 45.3 g Proteína 31.5 Lípidos

PROPUESTA DE CENAS

Ensalada de pepino Espaguetis con salmón y nata líquida Yogur natural	Gazpacho con picatostes Huevos revueltos Yogur natural	Humus con zanahorias Pepito de lomo con queso Fruta	Ensalada de judías verdes, patata, tomate y atún Yogur con fresas	Pizza casera con calabacín, cherrys, jamón de York y queso Yogur natural
---	--	---	--	---

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el lácteo voluntario ni el pan.
 La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
 La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar.



Menú: BASAL

Mes: JUNIO 3S (14/06 al 18/06)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Crema de puerros Albóndigas en salsa Arroz blanco Manzana</p>	<p>Pasta con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur de sabores o Pera</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Ensalada de tomate Mandarinas</p>	<p>Arroz con tomate Pollo asado Champiñón salteado Plátano</p>	<p>Puré de calabaza y zanahoria Limanda a la andaluza Ensalada lechuga y olivas Pera</p>
<p>766.8 Kcal 71 g Hidratos de carbono 23.4 g Proteína 42.4 g Lípidos</p>	<p>608.8 Kcal 68.3 g Hidratos de carbono 27.6 g Proteína 24.9 Lípidos</p>	<p>692.9 Kcal 73.7 g Hidratos de carbono 36.9 g Proteína 27.8 g Lípidos</p>	<p>686.1 Kcal 84.7 g Hidratos de carbono 21.6 g Proteína 29 g Lípidos</p>	<p>593.5 Kcal 46.7 g Hidratos de carbono 18.3 g Proteína 36.9 g Lípidos</p>

PROPUESTA DE CENAS

<p>Ensalada de lechuga, piña, quesón y anacardos Dados de pavo a la plancha Pan Yogur natural</p>	<p>Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón Huevo frito Pan Fruta</p>	<p>Calabacín a la plancha Tallarines a la carbonara Yogur natural</p>	<p>Gazpacho con picatostes Empanadillas de atún Yogur natural</p>	<p>Fajitas de lomo con pimientos, cebolla y maíz Yogur natural</p>
---	---	---	---	--

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el lácteo voluntario ni el pan.
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar.



Menú: BASAL

Mes: JUNIO 4S (21/06 al 25/06)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Arroz tres delicias</p> <p>Ragout de pavo Lechuga y maíz</p> <p>Manzana</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Pizza de bacon y York Ensalada de tomate</p> <p>Helado</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Magro de cerdo con tomate Dados de patata frita</p> <p>Plátano</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patatas Lechuga y olivas</p> <p>Pera</p>	<p>Pasta con tomate y queso</p> <p>Merluza a la andaluza Champiñón salteado</p> <p>Mandarinas</p>
<p>653.7 Kcal 74.3 g Hidratos de carbono 33.6 g Proteína 24.6 g Lípidos</p>	<p>782.39 Kcal 84.7 g Hidratos de carbono 22.7 g Proteína 39.1 g Lípidos</p>	<p>661.2 Kcal 37.8 g Hidratos de carbono 24.4 g Proteína 45.7 g Lípidos</p>	<p>811.3 Kcal 70.3 g Hidratos de carbono 32.7 g Proteína 44.1 Lípidos</p>	<p>674.2 Kcal 81.5 g Hidratos de carbono 26.8 g Proteína 26.7 g Lípidos</p>

PROPUESTA DE CENAS

<p>Ensalada de garbanzos, tomate y aguacate</p> <p>Huevo a la plancha Pan</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Espárragos trigueros a la plancha</p> <p>Pollo en salsa de almendras Pan</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensalada de lechuga, queso fresco y pipas de calabaza</p> <p>Arroz con bacalao suave</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Salmorejo</p> <p>Tosta con sardinillas</p> <p>Yogur natural</p>	<p>Ensalada de lechuga con kikos</p> <p>Rollitos de jamón Yok y queso calientes</p> <p>Yogur natural</p>
--	--	--	--	--

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el lácteo voluntario ni el pan.
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar.