



Menú: SIN LECHE

Mes: JUNIO 1S (01/06 al 04/06)

ALMUERZO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------|---|--|---|---|
| | Pasta con tomate Pollo a la plancha Champiñón salteado Mandarinas | Judias blancas estofadas Pavo al limón Menestra de verduras Plátano | Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Manzana | Arroz con tomate Lomo al ajillo Ensalada de tomate Pera |
| | 609.1 Kcal 65.4 g Hidratos de carbono 28.2 g Proteína 26 g Lípidos | 723.7 Kcal 63 g Hidratos de carbono 46 g Proteína 31.6 g Lípidos | 616 Kcal 42.7 g Hidratos de carbono 18.3 g Proteína 41.2 g Lípidos | 628.7 Kcal 86.6 g Hidratos de carbono 26.6 g Proteína 32.6 g Lípidos |

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar 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 y puede variar



Menú: SIN LECHE

Mes: JUNIO 2S (7/06 al 11/06)

ALMUERZO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|--|--|
| <p>Patatas guisadas con pollo</p> <p>Hamburguesa casera</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pera</p> | <p>Puré de verduras</p> <p>Escalope de pollo empanado casero</p> <p>Patatas al horno</p> <p>Plátano</p> | <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la romana empanado casero</p> <p>Ensalada de lechuga y olivas</p> <p>Pera</p> | <p>Pasta con tomate</p> <p>Tortilla de York</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Manzana</p> | <p>Lentejas estofadas</p> <p>Pavo a la plancha</p> <p>Champiñón salteado</p> <p>Mandarinas</p> |
| <p>797.9 Kcal</p> <p>51.1 g Hidratos de carbono</p> <p>30 g Proteínas</p> <p>52.5 g Lípidos</p> | <p>655.6 Kcal</p> <p>59 g Hidratos de carbono</p> <p>21.2 g Proteína</p> <p>37.1 g Lípidos</p> | <p>771.5 Kcal</p> <p>89.3 g Hidratos de carbono</p> <p>24.6 g Proteína</p> <p>34.9 g Lípidos</p> | <p>607.2 Kcal</p> <p>64.3 g Hidratos de carbono</p> <p>22.5 g Proteína</p> <p>52.5 g Lípidos</p> | <p>644.2 Kcal</p> <p>49.8 g Hidratos de carbono</p> <p>45.3 g Proteína</p> <p>31.5 g Lípidos</p> |

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar 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 y puede variar.



Menú: SIN LECHE

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

ALMUERZO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| <p>Crema de puerros Albóndigas de ternera caseras en salsa Arroz blanco Manzana</p> | <p>Pasta con tomate Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Pera</p> | <p>Sopa de fideos 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 empanado casero Ensalada de lechuga y olivas Pera</p> |
| <p>766.8 Kcal 73 g Hidratos de carbono 23.3 g Proteína 42.4 g Lípidos</p> | <p>608.8 Kcal 68.3 g Hidratos de carbono 27.6 g Proteína 24.8 g Lípidos</p> | <p>683.5 Kcal 78 g Hidratos de carbono 29.8 g Proteína 28 g Lípidos</p> | <p>686.1 Kcal 84.7 g Hidratos de carbono 21.5 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> |

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar 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 y puede variar.



Menú: SIN LECHE

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

ALMUERZO

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|--|--|
| <p>Arroz tres delicias</p> <p>Ragout de pavo</p> <p>Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Manzana</p> | <p>Puré de verduras</p> <p>Escalope de pollo empanado casero</p> <p>Ensalada de tomate</p> <p>Pera</p> | <p>Crema de calabacín</p> <p>Magro de cerdo con tomate</p> <p>Dados de patata frita</p> <p>Plátano</p> | <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y olivas</p> <p>Pera</p> | <p>Pasta con tomate</p> <p>Merluza a la andaluza empanado casero</p> <p>Champiñón salteado</p> <p>Mandarinas</p> |
| <p>653.7 Kcal</p> <p>74.2 g Hidratos de carbono</p> <p>33.7 g Proteína</p> <p>24.6 g Lípidos</p> | <p>599.7 Kcal</p> <p>43.3 g Hidratos de carbono</p> <p>21 g Proteína</p> <p>38 g Lípidos</p> | <p>661.1 Kcal</p> <p>37.8 g Hidratos de carbono</p> <p>24.4 g Proteína</p> <p>45.7 g Lípidos</p> | <p>811.3 Kcal</p> <p>70.3 g Hidratos de carbono</p> <p>32.7 g Proteína</p> <p>44.1 g Lípidos</p> | <p>674.2 Kcal</p> <p>81.5 g Hidrato de carbono</p> <p>26.8 g Proteína</p> <p>26.7 g Lípidos</p> |

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar 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 y puede variar.