



Menú: SIN FRUTOS SECOS
Mes: JUNIO 1S (01/06 al 04/06)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pasta con tomate y queso Pollo a la plancha Champiñón salteado Mandarinas	Judías blancas estofadas Pavo al limón Menestra de verduras Plátano	Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Yogur de sabores o manzana	Arroz con tomate Lomo al ajillo Ensalada de tomate Pera
	609.1 Kcal 65.5 g Hidratos de carbono 28.3 g Proteína 26 g Lípidos	723.7 Kcal 63 g Hidratos de carbono 46.8 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, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú: SIN FRUTOS SECOS
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 tres delicias</p> <p>Merluza a la romana empanado casero</p> <p>Ensalada de lechuga y olivas</p> <p>Yogur sabores o Pera</p>	<p>Pasta con tomate</p> <p>Tortilla de york y queso</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>734 Kcal</p> <p>84.9 g Hidratos de carbono</p> <p>23.3 g Proteína</p> <p>33.3 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 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: SIN FRUTOS SECOS
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 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 empanado casero Ensalada de lechuga y olivas Pera</p>
<p>766.8 Kcal 73 g Hidratos de carbono 23.3 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>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 21.5 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 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: SIN FRUTOS SECOS
Mes: JUNIO 4S (21/06 al 25/06)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Arroz tres delicias Ragout de pavo Ensalada de lechuga y maíz Manzana</p>	<p>Puré de verduras Pizza de bacon y York Ensalada de tomate Helado</p>	<p>Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate Dados de patata frita Plátano</p>	<p>Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y olivas Pera</p>	<p>Pasta con tomate y queso Merluza a la andaluza empanado casero Champiñón salteado Mandarinas</p>
<p>653.7 Kcal 74.2 g Hidrato de carbono 33.7 g Proteína 24.6 g Lípidos</p>	<p>782.3 Kcal 84.7 g Hidrato de carbono 22.7 g Proteína 39.1 g Lípidos</p>	<p>661.1 Kcal 37.8 g Hidratos de carbono 24.4 g Proteína 45.7 g Lípidos</p>	<p>811.9 Kcal 70.3 g Hidratos de carbono 32.7 g Proteína 44.1 g Lípidos</p>	<p>674.2 Kcal 81.5 g Hidrato de carbono 26.8 g Proteína 26.7 g Lípidos</p>

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el lácteo 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