

## MENÚ SIN LEGUMBRES JUNIO

				MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1º	1			Pasta con tomate	Puré de verduras	Sopa de verduras con pasta
2º				Merluza a la romana	Ternera a la plancha	Ragout de pollo
Guarn.				Judías verdes con ajitos	Arroz blanco	Ensalada de tomate
Postre				Plátano	Manzana	Mandarinas
Valoración				635,4 Kcal 24,2g Prot 78,4g HC 25,1g Líp	547,8 Kcal 26,3g Prot 63,5 g HC 21g Líp	508,8 Kcal 24,6g Prot 35,9g HC 18,8g Líp
		LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1º	2	Arroz con tomate	Pasta con ajo, aceite y queso	Crema de puerro	Sopa de pollo	Ensaladilla de patata (patata, huevo duro, tomate y atún)
2º		Pollo asado	Salchichas	Bacalao al horno	Albóndigas caseras de ternera en salsa	Tortilla de York y queso
Guarn.		Lechuga y olivas	Ensalada de tomate	Arroz blanco	Judías verdes con patata	Champiñones salteados
Postre		Pera	Plátano	Helado o mandarinas	Manzana	Naranja
Valoración			684,1 Kcal 27g Prot 69,7g HC 32,1g Líp	649,6 Kcal 22,2g Prot 70,2g HC 31,2g Líp	566,4 Kcal 18,9g Prot 57,7g HC 28,8g Líp	554,6 Kcal 19,3g Prot 59,9g HC 27,4g Líp

### Observaciones:

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

La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional).

La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es opcional. La fruta puede variar.

## MENÚ SIN LEGUMBRES JUNIO

		LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
1º	3	Pasta con tomate y queso	Ensalada de patata con atún, aceitunas y huevo duro	Puré de verdura	Patatas a la riojana	Arroz con tomate
2º		Lomo al ajillo	Tortilla de patatas	Ragout de ternera	Pollo asado	Merluza a la romana
Guarn.		Ensalada de tomate	Lechuga y maíz	Patatas al horno	Lechuga y zanahoria	Lechuga y olivas
Postre		Yogur de sabores o plátano	Mandarinas	Manzana	Pera	Plátano
Valoración		629,2 Kcal 25,5g Prot 69,4g HC 27,8g Líp	555,2 Kcal 19,3g Prot 46,3g HC 32,5g Líp	624 Kcal 18,4g Prot 58,6g HC 35,7g Líp	606,9 Kcal 32g Prot 52,8g HC 34,2g Líp	660,3 Kcal 20,1g Prot 82,6g HC 27,5g Líp
		LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
1º	4	Crema de calabacín con tostones	Sopa de picadillo	Pasta con tomate	Arroz con tomate	Puré de calabaza y zanahoria
2º		Pollo a la plancha	Bacalao al horno	Ternera a la plancha	Tortilla de York	Escalope de pollo
Guarn.		Lechuga y maíz	Champiñones salteados	Ensalada de tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga y maíz
Postre		Manzana	Pera	Plátano	Pera	Mandarinas
Valoración		547 Kcal 23,8g Prot 46,7g HC 28,6g Líp	513,3 Kcal 24,3g Prot 51,5g Hc 26,2g Líp	601 Kcal 30g Prot 68,6g HC 23g Líp	614,1 Kcal 16,1g Prot 69,9g HC 30g Líp	671 Kcal 20,9g Prot 64,8g HC 40,4g Líp

### Observaciones:

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

La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional).

La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es opcional. La fruta puede variar.