

MENÚ SIN PESCADO JUNIO

| | | | | MIÉRCOLES 1 | JUEVES 2 | VIERNES 3 |
|------------|---|------------------|---|---|---|--|
| 1º | 1 | | | Pasta con tomate | Puré de verduras | Lentejas estofadas |
| 2º | | | | Tortilla de York | Hamburguesa | Ragout de pollo |
| Guarn. | | | | Judías verdes con ajitos | Arroz blanco | Ensalada de tomate |
| Postre | | | | Plátano | Manzana | Mandarinas |
| Valoración | | | | 643,8 Kcal 30g Prot 68,6g HC 23g Líp | 580,8 Kcal 17,8g Prot 68,4g HC 26,2g Líp | 542 Kcal 37g Prot 53,4g HC 20,1g Líp |
| | | LUNES 6 | MARTES 7 | MIÉRCOLES 8 | JUEVES 9 | VIERNES 10 |
| 1º | 2 | Arroz con tomate | Lentejas estofadas | Crema de puerro | Sopa de pollo | Ensaladilla de patata (patata, huevo duro, y tomate) |
| 2º | | Pollo asado | Salchichas | Pollo a la plancha | 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 | 624,8 Kcal 32,2g Prot 62,3g HC 27,2g Líp | 537,1 Kcal 23,9g Prot 56,9g HC 22,9g 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 PESCADO JUNIO

| | | LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
|------------|---|---|--|---|---|---|
| 1º | 3 | Pasta con tomate y queso | Ensalada de garbanzos con aceitunas y huevo duro | Puré de verdura | Patatas a la riojana | Arroz tres delicias |
| 2º | | Lomo al ajillo | Tortilla de patatas | Ragout de ternera | Pollo asado | Lomo plancha |
| Guarn. | | Ensalada de tomate | Lechuga y maíz | Patatas al horno | Menestra de verduras | 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 | 562 Kcal 23,6g Prot 58,6g HC 25,9g Líp | 624 Kcal 18,4g Prot 58,6g HC 35,7g Líp | 628,3 Kcal 33,9g Prot 56g HC 34,4g Líp | 726,8 Kcal 32,4g Prot 73,3g HC 33,6g Líp |
| | | LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| 1º | 4 | Lentejas estofadas | Sopa de picadillo con tostones | Pasta con tomate | Arroz con tomate | Puré de calabaza y zanahoria |
| 2º | | Pollo a la plancha | Lomo a la plancha | Hamburguesa | 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 | | 570,3 Kcal 36,3g Prot 57,8g HC 26,8g Líp | 581 Kcal 34,9g Prot 57,2g HC 23,9g Líp | 634,1 Kcal 21,5g Prot 73,5g HC 28,2g Líp | 614,1 Kcal 16,1g Prot 69,9g HC 30g Líp | 569,8 Kcal 26,5g Prot 48,6g HC 30g 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.