



## **MENU JUNIO 2021 SIN HUEVO**

**\*TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO.**

|                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES 7</b><br>MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA<br>FILETE PAVO PLANCHA C/ENSALADA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 561 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 20 1,3<br>GRASA 17<br>HC 85 | <b>MARTES 8</b><br>ARROZ C/ VERDURAS<br>MERLUZA HORNO C/CEBOLLA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 675 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 20 3,4<br>GRASA 18<br>HC 80                                              | <b>MIÉRCOLES 9</b><br>CREMA DE PUERRO<br>POLLO ASADO CON ENSALADA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 521 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 19 1,3<br>GRASA 18<br>HC 71                                            | <b>JUEVES 10</b><br>ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y<br>ZANAHORIA)<br>JUDIAS PINTAS GUIADAS CON<br>VERDURAS Y ARROZ<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 640 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 18 3<br>GRASA 28<br>HC 60        | <b>VIERNES 11</b><br>JUDIAS VERDES CON TOMATE<br>MERLUZA PLANCHA C/PATATAS<br>PANADERA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 668 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 17 1, 3,4<br>GRASA 20<br>HC 56  |
| <b>LUNES 14</b><br>MENESTRA DE VERDURAS<br>FILETE TERNERA C/ZANAHORIA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 612 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 19 1,3<br>GRASA 19<br>HC 79              | <b>MARTES 15</b><br>PURE DE CALABACÍN Y PUERRO<br>POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE<br>GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 670 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 19 3<br>GRASA 25<br>HC 71 | <b>MIÉRCOLES 16</b><br>PASTA CON VERDURAS Y TOMATE<br>MERLUZA EN SALSA VERDE<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 592 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 19 1, 3,4<br>GRASA 18<br>HC 88                              | <b>JUEVES 17</b><br>ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA<br>LENTEJAS ESTOFADAS CON<br>VERDURAS Y CARNE DE TERNERA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 632 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 18 3<br>GRASA 19<br>HC 90                | <b>VIERNES 18</b><br>ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS<br>MERLUZA HORNO C/ENSALADA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 692 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 34 1, 3,4<br>GRASA 22<br>HC 81         |
| <b>LUNES 21</b><br>SPAGUETTIS CON VERDURAS<br>LOMO PLANCHA CON PUERRO<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 612 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 168 1,3<br>GRASA 21<br>HC 96             | <b>MARTES 22</b><br>PURÉ DE VERDURAS DE<br>TEMPORADA<br>FILETES DE TERNERA EN SALSA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 570 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 18 3<br>GRASA 17<br>HC 80                            | <b>MIÉRCOLES 23</b><br>SOPA DE LETRAS<br>POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 598 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 20 1, 3<br>GRASA 20<br>HC 57                                        | <b>JUEVES 24</b><br>ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ<br>JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y<br>ARROZ<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 641 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 17 3<br>GRASA 19<br>HC 94                                  | <b>VIERNES 25</b><br>SALTEADO DE COLIFLOR CON<br>BROCOLI Y PATATA<br>MERLUZA EN SALSA VERDE<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 611 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 18 3,4<br>GRASA 19<br>HC 86 |
| <b>LUNES 28</b><br>CREMA DE PUERRO<br>POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 590 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 19 1,2,3<br>GRASA 18<br>HC 63                  | <b>MARTES 29</b><br>PATATAS GUIADAS CON<br>VERDURAS Y MERLUZA<br>ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 616 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 20 3,4<br>GRASA 32<br>HC 46                | <b>MIÉRCOLES 30</b><br>ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE<br>NATURAL<br>TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y<br>PATATAS<br>LACTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 624 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 19 1,3<br>GRASA 20<br>HC 88 | <b>JUEVES 1</b><br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO (garbanzos,<br>morcillo, , gallina, zanahoria, patata y<br>repollo)<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 570 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 69 3<br>GRASA 13<br>HC 85 | <b>VIERNES 2</b><br>ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA<br>MERLUZA HORNO C/CEBOLLA<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>ENERGIA KAL. 677 Alérgenos<br>PROTEINAS G. 30 1, 3,4<br>GRASA 19<br>HC 80           |

**\*Alérgenos: 1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos**

Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer. Mas

info: <https://www.guiainfantil.com/>



### **Verdura del mes: TOMATE**

Diurético y elimina toxinas (Por su contenido en potasio y bajos niveles de sodio) -Antioxidante (Rico en licopeno y otros carotenos).

-Protege la vista (Vitamina A) -Mejora la circulación (Contiene hierro y vitamina K) -Evita el estreñimiento (Por su contenido en fibra) -

**RECOMENDACIONES DE CENA****JUNIO 2021 SIN HUEVO**

|                                                                      |                                                                |                                                               |                                                               |                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <u>LUNES 7</u><br>VERDURA<br>FILETES PECHUGA PLANCHA<br>FRUTA        | <u>MARTES 8</u><br>ENSALADA<br>POLLO C/VERDURAS HORNO<br>FRUTA | <u>MIÉRCOLES 9</u><br>VERDURA<br>CALAMARES<br>FRUTA           | <u>JUEVES 10</u><br>HORTALIZAS<br>PESCADO BLANCO<br>LÁCTEO    | <u>VIERNES 11</u><br>ENSALADA<br>SALCHICHAS AL HORNO<br>FRUTA           |
| <u>LUNES 14</u><br>ENSALADA<br>FILETE DE MERLUZA<br>PLANCHA<br>FRUTA | <u>MARTES 15</u><br>VERDURA<br>PESCADO BLANCO<br>FRUTA         | <u>MIÉRCOLES 16</u><br>ENSALADA<br>FILETE DE TERNERA<br>FRUTA | <u>JUEVES 17</u><br>HORTALIZAS<br>SARDINA PLANCHA<br>LÁCTEO   | <u>VIERNES 18</u><br>ENSALADA<br>POLLO ASADO<br>LACTEO                  |
| <u>LUNES 21</u><br>ENSALADA<br>POLLO ASADO<br>FRUTA                  | <u>MARTES 22</u><br>ENSALADA<br>BONITO PLANCHA<br>FRUTA        | <u>MIÉRCOLES 23</u><br>VERDURAS<br>TERNERA GUISADA<br>FRUTA   | <u>JUEVES 24</u><br>HORTALIZAS<br>LENGUADO AL HORNO<br>LÁCTEO | <u>VIERNES 25</u><br>ENSALADA<br>JAMON YORK PLANCHA<br>MACEDONIA FRUTAS |
| <u>LUNES 28</u><br>VERDURAS<br>BONITO PLANCHA<br>FRUTA               | <u>MARTES 29</u><br>ENSALADA<br>POLLO ASADO<br>FRUTA           | <u>MIÉRCOLES 30</u><br>ENSALADA<br>PESCADO AZUL<br>FRUTA      | <u>JUEVES 1</u><br>VERDURAS<br>LENGUADO AL HORNO<br>LÁCTEO    | <u>VIERNES 2</u><br>ENSALADA<br>SALCHICHAS AL HORNO<br>MACEDONIA FRUTAS |