

MENU JUNIO 2021

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

LUNES 7 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 PROTEINAS G. 28 GRASA 17 HC 81 Alérgenos 1,2,3	MARTES 8 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 80 Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 9 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 71 Alérgenos 1,3	JUEVES 10 MENESTRA DE VERDURA JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 603 PROTEINAS G. 18 GRASA 22 HC 63 Alérgenos 3	VIERNES 11 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEINAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 14 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	MARTES 15 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEINAS G. 19 GRASA 25 HC 71 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 16 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 88 Alérgenos 1, 3,4	JUEVES 17 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 PROTEINAS G. 18 GRASA 19 HC 90 Alérgenos 3	VIERNES 18 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEINAS G. 34 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 21 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEINAS G. 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	MARTES 22 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEINAS G. 18 GRASA 17 HC 80 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 23 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEINAS G. 20 GRASA 20 HC 57 Alérgenos 1, 3	JUEVES 24 MENESTRA DE VERDURA JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 609 PROTEINAS G. 18 GRASA 19 HC 91 Alérgenos 3	VIERNES 25 SALTEADO DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 18 GRASA 19 HC 86 Alérgenos 3,4
LUNES 28 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 60 Alérgenos 1,2,3	MARTES 29 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 PROTEINAS G. 20 GRASA 32 HC 46 Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 30 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 PROTEINAS G. 19 GRASA 20 HC 88 Alérgenos 1,3	JUEVES 1 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEINAS G. 69 GRASA 13 HC 85 Alérgenos 3	VIERNES 2 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 PROTEINAS G. 30 GRASA 19 HC 80 Alérgenos 1, 3,4

***Alérgenos: 1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuetes, 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**

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