



# MENÚ JUNIO 2023 SIN PESCADO



TODA LA MATERIA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE NINGÚN TIPO DE PESCADO, NI TRAZAS DE LOS MISMOS.

|                                                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES 5</b><br>CODITOS CON VERDURAS<br>REVUELTO DE HUEVO c/zanahoria<br>LÁCTEO,PAN/AGUA<br>                                      | <b>MARTES 6</b><br>PURE DE CALABACÍN Y BONIATO<br>POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla<br>FRUTA, PAN/AGUA<br> | <b>MIÉRCOLES 7</b><br>MENESTRA DE VERDURAS (de temporada)<br>PAVO AL HORNO ENCEBOLLADA<br>LÁCTEO,PAN/AGUA<br>                     | <b>JUEVES 8</b><br>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO<br>ENSALADA DE MAIZ<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>                                    | <b>VIERNES 9</b><br>ARROZ C/HORTALIZAS Y VERDURAS<br>FILETE DE CERDO C/ensalada de lechuga y tomate<br>LÁCTEO,PAN/AGUA<br> |
| VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:399 - PR: 16.4g - LIP: 11.5g - HC: 63.9g                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
| <b>LUNES 12</b><br>SPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE CASERA<br>TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS<br>LÁCTEO,PAN/AGUA<br>                   | <b>MARTES 13</b><br>CALABACÍN SALTEADO CON CEBOLLA<br>FILETE DE CERDO HORNO<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>                        | <b>MIÉRCOLES 14</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>POLLO AL HORNO con patatas<br>LÁCTEO,PAN/AGUA<br>                                      | <b>JUEVES 15</b><br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo)<br>FRUTA, PAN/AGUA<br> | <b>VIERNES 16</b><br>ARROZ CON TOMATE<br>PECHUGA DE PAVO PLANCHA c/patata panadera<br>LÁCTEO,PAN/AGUA<br>                  |
| VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:401 - PR: 15.9g - LIP: 12.7g - HC: 64.8g                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
| <b>LUNES 19</b><br>CREMA DE PATATA Y PUERRO<br>TORTILLA FRANCESA con ensalada de pepino<br>LÁCTEO,PAN/AGUA<br>                      | <b>MARTES 20</b><br>ESPIRALES con tomate y zanahoria<br>ESTOFADO DE TERNERA con guisantes<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>          | <b>MIÉRCOLES 21</b><br>JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIMIENTOS<br>LOMO DE CERDO PLANCHA con patatas al horno<br>LÁCTEO,PAN/AGUA<br> | <b>JUEVES 22</b><br>JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS<br>EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>                | <b>VIERNES 23</b><br>ARROZ C/VERDURAS DE TEMPORADA<br>POLLO AL HORNO c/ensalada<br>LÁCTEO,PAN/AGUA<br>                     |
| VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:403 - PR: 17.5g - LIP: 12.5g - HC: 67.0g                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                            |
| <b>LUNES 26</b><br>MENESTRA DE VERDURAS (de temporada)<br>TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y tomate<br>LÁCTEO,PAN/AGUA<br> | <b>MARTES 27</b><br>PURÉ DE PATATA Y GUISANTES<br>RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf<br>FRUTA, PAN/AGUA<br>                    | <b>MIÉRCOLES 28</b><br>MACARRONES con tomate y zanahoria<br>POLLO AL HORNO en salsa verde<br>LÁCTEO, PAN/AGUA<br>                 | <b>JUEVES 29</b><br>SOPA DE COCIDO<br>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo)<br>FRUTA, PAN/AGUA<br> | <b>VIERNES 30</b><br>PAELLA DE VERDURAS (de temporada)<br>FILETE DE CERDO PLANCHA c/patata panadera<br>LÁCTEO,PAN/AGUA<br> |
| VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:404 - PR: 17.2g - LIP: 11.4g - HC: 67.7g                                                  |                                                                                                                           |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                            |

\*LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA), Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS, ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN\*



## Verdura del mes: TOMATE



-Protege la vista (Vitamina A) -Mejora la circulación (Contiene hierro y vitamina K) -Evita el estreñimiento (Por su contenido en fibra) -Diurético y elimina toxinas (Por su contenido en potasio y bajos niveles de sodio) -Antioxidante (Rico en licopeno y otros carotenos).

El exceso de carnes, pescados, 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.

Mas info: <https://maresmadrid.es/alimentacion/>



## VERDURAS Y FRUTAS DE JUNIO

