

MENÚ JUNIO 2023

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 5 CODITOS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO c/zanahoria LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 6 PURE DE CALABACÍN Y BONIATO POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 7 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 8 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO ENSALADA DE MAIZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 9 ARROZ C/HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO c/ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:395 - PR: 15.9g - LIP: 11.2g - HC: 63.2g				
LUNES 12 SPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 13 CALABACÍN SALTEADO CON CEBOLLA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 14 ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO con patatas LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 15 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 16 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:397 - PR: 15.3g - LIP: 11.9g - HC: 64.1g				
LUNES 19 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA con ensalada de pepino LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 20 ESPIRALES con tomate y zanahoria ESTOFADO DE TERNERA con guisantes FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 21 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIMIENTOS MERLUZA PLANCHA con patatas al horno LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 22 JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 23 ARROZ C/VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO c/ensalada LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:400 - PR: 16.2g - LIP: 12.0g - HC: 66.8g				
LUNES 26 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) TORTILLA ESPAÑOLA con ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 27 PURÉ DE PATATA Y GUISANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 28 MACARRONES con tomate y zanahoria MERLUZA HORNO en salsa verde LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 30 PAELLA DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:402 - PR: 16.4g - LIP: 11.0g - HC: 67.0g				

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.

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



VERDURAS Y FRUTAS DE JUNIO



RECOMENDACIONES DE CENA JUNIO 2023

<u>LUNES 5</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCH FRUTA	<u>MARTES 6</u> VERDURAS FILETE DE JAMÓN LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 7</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA	<u>JUEVES 8</u> HORTALIZAS FILETE DE TERNERA LÁCTEO	<u>VIERNES 9</u> ENSALADA POLLO PLANCH MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 12</u> VERDURA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 13</u> VERDURAS FILETES SAJONIA PLANCH LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 14</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>JUEVES 15</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA LÁCTEO	<u>VIERNES 16</u> ENSALADA TORTILLA FRANCESA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 19</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>MARTES 20</u> VERDURAS POLLO ASADO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 21</u> ENSALADA REVUELTO HUEVO FRUTA	<u>JUEVES 22</u> ENSALADA FILETES DE CERDO LÁCTEO	<u>VIERNES 23</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 26</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 27</u> VERDURAS POLLO ASADO LÁCTEO	<u>MIÉRCOLES 28</u> VERDURAS CROQUETAS CASERAS FRUTA	<u>JUEVES 29</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LÁCTEO	<u>VIERNES 30</u> ENSALADA FILETES PAVO PLANCH MACEDONIA FRUTAS



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 consumo de fruta y verdura de temporada tiene grandes beneficios para nuestr@s niñ@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema.

Mas info: <https://justicialimentaria.org/>



VERDURAS Y FRUTAS DE JUNIO

