



# MENÚ JUNIO 2024



	3 LUNES	4 MARTES	5 MIERCOLES	6 JUEVES	7 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Espinacas con patatas	Crema de guisantes con picatostes (1)	Arroz marinera (calamar, mejillón y pescado) (2,3,4,12)	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Ensalada de pasta (1, 4)
<b>Segundo plato</b>	Salmón (4) finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo)	Salchichas encebolladas	Contra muslo de pollo asado	Tortilla con Atún (4, 5)	Bacalao con pimientos(4)
<b>Guarnición</b>	Ensalada: lechuga (14)	Patatas panadera		Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)
<b>Postre</b>	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Pan(1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Broquetas de pavo y patatas al horno, fruta y pan</i>	Merluza a la plancha con verduras , lácteo y pan	Salteado de verduras y huevo , lácteo y pan	Pisto de verduras con pollo a la plancha, lácteo y pan	<i>Pescado al horno con verduras, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ JUNIO 2024



Tipo de plato	10 LUNES	11 MARTES	12 MIÉRCOLES	13 JUEVES	14 VIERNES
<b>Primer plato</b>	Arroz con pollo al curry (1,7, 12)	Judía verde con tomate y jamón	Pasta integral con chorizo (1, 10, 13)	Ensaladilla rusa (4,13)	Garbanzos con verduras
<b>Segundo plato</b>	Centro de merluza a la Agustina (4)	Tortilla con bacalao (4, 5)	Palometa en salsa donostiarra (4, 14)	Lomo de cerdo a la riojana	Huevos al Plato (5, 13)
<b>Guarnición</b>	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: lechugas variadas (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	Tomate, queso, jamón y guisantes
<b>Postre</b>	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Pan (1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, lácteo y pan</i>	<i>Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, fruta y pan</i>	<i>Tortilla de calabacín, lácteo y pan</i>	<i>Lubina con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Arroz con verduras y pollo, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuets 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



# MENÚ JUNIO 2024



Tipo de plato	17 LUNES	18 MARTES	19 MIERCOLES	20 JUEVES	21 VIERNES ¡FELIZ VERANO!
<b>Primer plato</b>	Fideos a la Cazuela con (1) ternasco	Ensalada de verano de patata (4,5)	Alubias con tomate y orégano en ensalada	Verdura de temporada con patatas	Arroz con salsa de tomate (12)
<b>Segundo plato</b>	Pechuga de pollo con salsa de manzana	Filete de Merluza en salsa verde (4)	Huevos a la carbonara (5, 10, 13)	Palometa empanada (1, 4)	Hamburguesa
<b>Guarnición</b>	Manzana	Guisantes	Ensalada variada. lechuga Pepino, tomate (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga (14)
<b>Postre</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Helado (8,13)	Fruta
<b>Pan(1)</b>	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
<b>Propuesta de Cena</b>	<i>Salteado de verduras y huevo, lácteo y pan</i>	<i>Broqueta de pollo con verduras y Ensalada de lechuga y tomate, lácteo y pan</i>	<i>Pollo la plancha con calabacín y ensalada de tomate y pepino, lácteo y pan</i>	<i>Pisto de verduras con pollo a la plancha, fruta y pan</i>	<i>Gallos a la plancha con verduras, lácteo y pan</i>



# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ JUNIO 2024 - De 3 a 8 años



	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1er Plato; Kcal	140	204	245	224	238
2º Plato; Kcal	223	253	147	211	158
Pan , Kcal	70	69	70	70	70
Guarnión, Kcal	30		60	25	40
Postre , Kcal	112	71	71	71	71
Kcal total día	575	597	593	601	577
Proteinas %	22	20	22	23	21
Lipidos %	30	29	28	27	26
Hidratos de carbono %	48	51	50	50	53
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1er Plato; Kcal	259	185	251	148	207
2º Plato; Kcal	138	207	158	215	213
Pan , Kcal	70	70	70	70	70
Guarnión, Kcal	40	25	40	75	25
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Kcal total día	578	599	590	579	586
Proteinas %	23	22	21	22	23
Lipidos %	26	29	29	30	29
Hidratos de carbono %	51	49	50	48	48
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1er Plato; Kcal	200	200	177	136	211
2º Plato; Kcal	155	140	151	211	259
Pan , Kcal	70	70	70	70	70
Guarnión, Kcal	60	92	70		25
Postre , Kcal	71	71	71	180	71
Kcal total día	556	573	539	597	636
Proteinas %	23	21	22	19	18
Lipidos %	30	29	28	29	30
Hidratos de carbono %	47	50	50	52	52

# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ JUNIO 2024 -De 9 a 13 años



	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1er Plato; Kcal	154	266	319	321	309
2º Plato; Kcal	315	349	215	274	205
Pan , Kcal	90	89	90	90	90
Guarnión, Kcal	39		78	33	52
Postre , Kcal	112	91	91	91	91
Kcal total día	710	795	793	809	747
Proteinas %	22	20	22	23	21
Lípidos %	30	29	28	27	26
Hidratos de carbono %	48	51	50	50	53
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1er Plato; Kcal	337	208	356	192	270
2º Plato; Kcal	179	280	214	280	277
Pan , Kcal	90	90	90	90	90
Guarnión, Kcal	52	33	52	98	33
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Kcal total día	749	723	803	751	761
Proteinas %	23	22	21	22	23
Lípidos %	26	29	29	30	29
Hidratos de carbono %	51	49	50	48	48
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
1er Plato; Kcal	290	287	230	177	274
2º Plato; Kcal	202	182	196	274	259
Pan , Kcal	90	90	90	90	90
Guarnión, Kcal	78	120	90		33
Postre , Kcal	91	91	91	180	91
Kcal total día	751	770	697	721	747
Proteinas %	23	21	22	21	20
Lípidos %	30	29	31	28	27
Hidratos de carbono %	47	50	47	51	53