



MENÚ JUNIO 2025

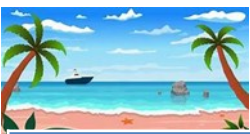


	2 LUNES	3 MARTES	4 MIÉRCOLES	5 JUEVES	6 VIERNES
Primer plato	Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano	Crema de verduras con Picatostes (1)	Macarrones con salsa de tomate y atún (1,4)	Arroz a la campesina (champiñón, maíz, cebolla y puerro) (10, 12)	Verdura de temporada con patatas
Segundo plato	Salmón (4) finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo)	Pavo estofado con calabacín	Tortilla con longaniza (5,13)	Filete De merluza a la andaluza (1, 4)	Lomo adobado con pimentón
Guarnición	Zanahoria, guisantes y patata	Patatas dado	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Ensalada: lechuga (14)
Postre	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Broquetas de pavo y patatas al horno, lácteo y pan</i>	<i>Merluza a la plancha con verduras, fruta y pan</i>	<i>Salteado de verduras y pollo a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Pisto de verduras con pollo a la plancha, lácteo y pan</i>	<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 2025



Tipo de plato	9 LUNES	10 MARTES	11 MIÉRCOLES	12 JUEVES	13 VIERNES
Primer plato	Pasta Integral a la boloñesa	Crema de Guisantes con picatostes (1)	Arroz con salsa de tomate (12)	Lentejas con verdura (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Espinacas Con patatas
Segundo plato	Calamares en salsa (3)	Contra muslo de pollo asado	Salchichas encebolladas	Tortilla con bacalao (4, 5)	Palometa en salsa donostiarra (4, 14)
Guarnición	Zanahoria, guisantes y patatas	Ensalada: Lechuga (14)		Ensalada: lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: Lechuga (14)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur(13)
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, lácteo y pan</i>	<i>Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, lácteo y pan</i>	<i>Tortilla de calabacín, lácteo y pan</i>	<i>Pavo con verduras, lácteo y pan</i>	<i>Arroz con verduras y pollo, fruta 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.

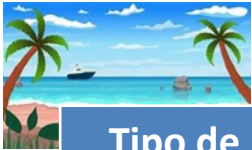
Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



huerta de zaragoza



Cultivado con agua de los Pirineos



MENÚ JUNIO 2025



Tipo de plato	16 LUNES	17 MARTES	18 MIÉRCOLES	19 JUEVES	20 VIERNES ¡FELIZ VERANO!
Primer plato	Verdura de temporada con patata	Ensalada de verano de patata (4,5)	Garbanzos con verduras	Paella mixta (4,12)	Fidegüa con verduras y longaniza (1,13)
Segundo plato	Filete de Merluza en salsa verde (4)	Pechuga de pollo en salsa de manzana	Salmón (4) finas hierbas Salsa: (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo)	Tortilla con calabacín Y Cebolla (5)	Hamburguesa
Guarnición	Manzana	Guisantes	Ensalada variada. lechuga Pepino, tomate (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Ensalada: lechuga (14)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Helado (8,13)
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<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>Merluza la plancha con calabacín y ensalada de tomate y pepino, lácteo y pan</i>	<i>Pavo a la plancha y verduras, fruta y pan</i>	<i>Gallos a la plancha con verduras, fruta y pan</i>

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ JUNIO 2025 - De 3 a 8 años



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1er Plato; Kcal	177	204	208	270	136
2º Plato; Kcal	223	209	232	164	182
Pan , Kcal	70	69	70	70	70
Guarnión, Kcal	35		20	20	70
Postre , Kcal	71	112	71	71	70
Kcal total día	576	594	601	595	528
Proteinas %	23	22	21	21	22
Lipidos %	29	28	28	29	26
Hidratos de carbono %	48	50	51	50	70
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1er Plato; Kcal	293	233	211	224	140
2º Plato; Kcal	152	147	253	207	158
Pan , Kcal	70	69	70	70	70
Guarnión, Kcal		50		20	70
Postre , Kcal	71	71	71	71	112
Kcal total día	586	570	605	592	550
Proteinas %	22	23	21	23	22
Lipidos %	28	26	29	27	27
Hidratos de carbono %	50	51	50	50	51
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1er Plato; Kcal	136	200	207	271	302
2º Plato; Kcal	140	155	223	186	259
Pan , Kcal	70	69	70	70	70
Guarnión, Kcal	70	80			
Postre , Kcal	71	71	71	71	150
Kcal total día	487	575	571	598	781
Proteinas %	22	22	23	21	19
Lipidos %	27	28	28	28	28
Hidratos de carbono %	51	50	49	51	53

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ JUNIO 2025 -De 9 a 13 años



	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1er Plato; Kcal	230	265	270	351	177
2º Plato; Kcal	290	272	302	213	237
Pan , Kcal	90	89	90	90	90
Guarnión, Kcal	46		26	26	90
Postre , Kcal	91	112	91	91	90
Kcal total día	747	738	779	771	684
Proteinas %	23	22	21	21	22
Lipidos %	29	28	28	29	26
Hidratos de carbono %	48	50	51	50	70
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1er Plato; Kcal	381	303	274	291	182
2º Plato; Kcal	198	191	329	269	205
Pan , Kcal	90	89	90	90	90
Guarnión, Kcal		65		26	90
Postre , Kcal	91	91	91	91	112
Kcal total día	760	739	784	767	679
Proteinas %	22	23	21	23	22
Lipidos %	28	26	29	27	27
Hidratos de carbono %	50	51	50	50	51
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1er Plato; Kcal	177	260	269	353	393
2º Plato; Kcal	182	202	290	242	338
Pan , Kcal	90	89	90	90	90
Guarnión, Kcal	90	90			
Postre , Kcal	91	91	91	91	150
Kcal total día	630	732	740	776	971
Proteinas %	22	22	23	21	19
Lipidos %	27	28	28	28	28
Hidratos de carbono %	51	50	49	51	53