

MENÚ JUNIO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			ALUBIAS PINTAS CON ARROZ RABAS DE CALAMAR EN SALSA MARINERA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 767,36 Lip.: 14,15 Prot.: 61,23 H.C.: 96,99	ACELGAS CON PATATAS LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS YOGUR SABORES Y PAN Kcal: 727,91 Lip.: 27,04 Prot.: 42,00 H.C.: 78,31
BORRAJA CON PATATA HAMBURGUESA DE CERDO CON TOMATE NATURAL FRITO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 735,71 Lip.: 31,80 Prot.: 36,17 H.C.: 65,52	SOPA DE FIDEOS TAQUITOS DE POLLO AL CURRY FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 658,35 Lip.: 22,85 Prot.: 47,32 H.C.: 63,40	ARROZ BLANCO CON TOMATE SALMÓN CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 812,27 Lip.: 19,60 Prot.: 31,86 H.C.: 125,49	CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE CALABACÍN, CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 626,30 Lip.: 23,06 Prot.: 17,03 H.C.: 85,32	JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA PUERRO Y ZANAHORIA YOGUR SABORES Y PAN Kcal: 687,96 Lip.: 17,76 Prot.: 52,31 H.C.: 81,57
ENSALSADA DE GARBANZOS REDONDO DE PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 773,76 Lip.: 22,22 Prot.: 45,79 H.C.: 130,05	JUDÍAS VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA PECHUGA DE POLLO EMPANADA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 642,69 Lip.: 19,13 Prot.: 22,38 H.C.: 93,40	TALLARINES A LA CARBONARA LOMO ADOBADO AL HORNO CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 716,85 Lip.: 16,77 Prot.: 43,02 H.C.: 102,61	ENSALADILLA DE ARROZ FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN Kcal: 654,92 Lip.: 9,29 Prot.: 38,13 H.C.: 103,50	CREMA DE PUERROS TERNERA GUISADA CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 950,36 Lip.: 50,45 Prot.: 43,04 H.C.: 82,74
JUDÍAS VERDES CON PATATA CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 698,73 Lip.: 26,79 Prot.: 54,73 H.C.: 58,46	LENTEJAS CON ARROZ RABAS DE CALAMAR EN SALSA AMERICANA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 764,57 Lip.: 14,12 Prot.: 59,19 H.C.: 98,54	ENSALADA DE PASTA SANJACOBOS CON TOMATE NATURAL FLAN DE VAINILLA Y PAN Kcal: 757,82 Lip.: 15,35 Prot.: 34,86 H.C.: 115,71	EUROCATERING OS DESEA ¡FELIZ VERANO!	VACACIONES
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

RECUERDA

- Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.
- Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.
- La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos... siempre complementando la comida.
- Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.