

MENÚ JUNIO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Puré calabacín y zanahoria Tortilla patata con lechuga Fruta fresca y pan integral Kcal.: 674,2 Líp.: 27,5 Prot.: 32,8 H.C.: 75,6
4 Arroz integral 3 delicias Pescado blanco en salsa verde Fruta fresca y pan	5 Lasaña verduras Pollo al ajillo con cebolla Fruta fresca y pan integral	6 Ensalada campera Lentejas con arroz Kiwi y pan integral	7 Judías verdes con patatas Pescado azul con verduras Fruta fresca y pan integral	8 Garbanzos con bacalao Tortilla de calabacín Yogur y pan
Kcal.: 776,3 Líp.: 24,3 Prot.: 29,4 H.C.: 63,2	Kcal.: 792,3 Líp.: 26,7 Prot.: 35,6 H.C.: 86,4	Kcal.: 802,5 Líp.: 26,4 Prot.: 32,8 H.C.: 93,3	Kcal.: 843,6 Líp.: 31,8 Prot.: 51,2 H.C.: 81,5	Kcal.: 729,2 Líp.: 29,8 Prot.: 34,8 H.C.: 77,3
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
11 Menestra de verduras Estofado de pavo con ensalada Fruta fresca y pan integral	12 Alubias blancas Pescado blanco en salsa marinera Fruta fresca y pan	13 Espirales de colores con brocoli Salchichas (km 0) con ensalada Fruta fresca y pan integral	14 Salmorejo con huevo duro y tacos de jamón Cuscús con pollo, verduras y aceitunas Fruta y pan	15 Arroz negro con calamares Pescado azul en salsa con ensalada Helado y pan integral
Kcal.: 682,1 Líp.: 25,3 Prot.: 32,84 H.C.: 74,3	Kcal.: 764,3 Líp.: 25,5 Prot.: 37,4 H.C.: 86,3	Kcal.: 733,4 Líp.: 26,2 Prot.: 29,3 H.C.: 74,5	Kcal.: 793,1 Líp.: 32,3 Prot.: 41,3 H.C.: 75,1	Kcal.: 798,7 Líp.: 32,6 Prot.: 39,8 H.C.: 83,8
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
18 Acelgas rehogadas Pollo al limón con lechuga Fruta fresca y pan integral	19 Crema de calabacín Pescado azul en salsa Fruta fresca y pan integral	20 Pizza Reina Huevos mollet con ensalada Fruta fresca y pan	21	22
Kcal.: 731,6 Líp.: 24,8 Prot.: 48,4 H.C.: 67,5	Kcal.: 703,6 Líp.: 26,9 Prot.: 47,2 H.C.: 74,7	Kcal.: 712,2 Líp.: 25,2 Prot.: 34,2 H.C.: 77,4		
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
25	26	27	28	29

DIETA Y HABITOS EQUILIBRADOS

RECUERDA

- * Pescado Blanco será merluza o bacalao.
- * Pescado Azul será salmón, emperador o bonito.



En la etapa escolar y en la adolescencia conviene que el desayuno contenga:

Algún lácteo, que puede ser un vaso de leche, un yogur o un trozo de queso

Alimentos del grupo de los cereales, como pan, galletas, repostería hecha en casa o cereales de desayuno (no azucarados)

Algo de fruta o un zumo natural

Se puede completar con otros alimentos proteicos (jamón, huevo)