

# Menú Basal Junio (June)

## Colegio Cristo Rey

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, albaricoque, sandía y Melón

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
	<b>01</b> 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65.7 Hc	<b>02</b> 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	<b>03</b> 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58.9 Hc	<b>04</b> 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56.9 Hc
	<b>Arroz con verduras</b> Rices with vegetables  <b>Pollo empanado con ensalada+S</b> Roasted fish with salad  <b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread	<b>Pasta con tomate y jamón york +S</b> Pasta with ham and tomato sauce  <b>Salmón al horno con guisantes +S</b> Salmon with brown rice  <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Alubias estofadas con verduras +S</b> Beans with vegetables  <b>Tortilla de bonito con ensalada</b> zucchini omelette with salad  <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Crema de verduras +S</b> Vegetables cream  <b>Sajonia con patata hervida</b> Roasted ham with boiled potatoes  <b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread
<b>07</b> 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83.6 Hc	<b>08</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93.5 Hc	<b>09</b> 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56.9 Hc	<b>10</b> 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67.9 Hc	<b>11</b> 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc
<b>Lentejas estofadas con verduras +S</b> Lentil stew  <b>Huevos rellenos de bechamel con ensalada +S</b> Baked eggs with ham and salad  <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Crema de calabaza +S</b> Vegetables cream  <b>Cinta de lomo con patata panadera</b> Tenderloin with potatoes  <b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread	<b>Arroz a la milanesa</b> Fried rice  <b>Merluza en salsa verde</b> Sausage hake with peas  <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Pasta con tomate y queso +S</b> Pasta with ham and tomato sauce  <b>Pollo asado con ensalada +S</b> Roasted Chicken with chips  <b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread	<b>Judías verdes salteadas con bacon +S</b> Green beans sautéed  <b>Albóndigas a la hortelana con arroz+S</b> Meatball with rice  <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
<b>14</b> 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	<b>15</b> 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93.5 Hc	<b>16</b> 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	<b>17</b> 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73.5 Hc	<b>18</b> 659 Kcal 33 Prot 33 Lip 47 Hc
<b>Arroz con tomate y huevo</b> Rice with tomato sauce and egg  <b>Merluza empanada con ensalada</b> Hake frying with salad  <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Judías verdes salteadas +S</b> Green beans sautéed  <b>Salchichas con tomate y lonchas de queso +S</b> Sausage with slice cheese  <b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread	<b>Lentejas estofadas con verduras +S</b> Lentil stew  <b>Tortilla de calabacín con ensalada</b> Zucchini Omelette and salad  <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Crema de verduras</b> Vegetables cream  <b>Pollo asado con patata hervida +S</b> Roasted Chicken with chips  <b>Yogurt de frutas y pan</b> Fruit yogurt and bread	<b>Ensalada de pasta con atún y maíz +S</b> Pasta salad  <b>Limanda en salsa verde</b> Chilidrón chicken with peas  <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread
<b>21</b> 720 Kcal 34 Prot 34 Lip 67 Hc	<b>22</b> 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68.2 Hc	<b>23</b> 595 Kcal 31 Prot 32 Lip 35 Hc	<b>24</b> 660 Kcal 25 Prot 33 Lip 66 Hc	
<b>Pasta con tomate y jamón de york</b> Pasta with ham and tomato sauce  <b>Merluza empanada con ensalada</b> Sausage hake with ratatouille  <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>COMIDA DE FIN DE CURSO!</b> <b>Crema de zanahorias +S</b> Carrot, leek and potato cream  <b>Hamburguesa de vacuno con patatas chips</b> Hamburger with chips  <b>Gelatina de frutas y pan</b> Jelly Fruits and bread	<b>Garbanzos a la marinera</b> Chickpeas with seafood  <b>Tortilla española con ensalada</b> omelette with salad  <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	<b>Sopa de picadillo</b> Minced chicken soup  <b>Salmón al horno con guisantes</b> Salmon with peas  <b>Fruta fresca y pan</b> Fresh fruit and bread	

## Cenas recomendadas para

	1/6/2021	2/6/2021	3/6/2021	4/6/2021
	Salteado de verduras con filete de pollo a la plancha. Fruta	Colirroz tres delicias (coliflor tres delicias)	Salmón en papillot con verduras. Fruta	Crema de zanahorias y mejillones al vapor Frutas
7/6/2021	9/6/2021	10/6/2021	11/6/2021	12/6/2021
Salteado de verduras con filete de pollo a la plancha. Fruta	Tortilla de coliflor con picadillo de tomate Fruta	Merluza a la gallega con verduras Fruta	Pollo al chilindrón con verduras Fruta	Gambas al ajillo con ensalada. Fruta
14/6/2021	16/6/2021	17/6/2021	18/6/2021	19/6/2021
Coliflor con bechamel gratinada Fruta	Caballa a la plancha con zanahoria asada Fruta	Tortilla de calabacín y patata con picadillo de tomate Fruta	Dorada al horno con tomate laminado Fruta	Sopa de verduras con huevo escalfado Yogurt batido con frutas y almendras
21/6/2021	22/6/2021	23/6/2021	24/6/2021	
Berenjenas rellenas de carne picada Fruta	Revuelto de aguacate, puerro y bacalao	Pollo a la plancha con zanahorias Fruta	Lenguado en salsa con guisantes Fruta	

### Legenda de alérgenos en los menús servidos :



### PROGRAMACIÓN DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL COMEDOR ESCOLAR

Llega el final de curso y el verano, y os deseamos unas felices vacaciones a todas las familias que habéis confiado en nosotros durante este curso. Como siempre, os aconsejamos una dieta sana y ejercicio físico en esta época estival y esta vez os ayudamos con un link que contiene algunas recetas sencillas y refrescantes para niños y mayores. ¡Nos vemos en septiembre!

<https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/verano-ninos-23-recetas-fresquitas-para-sobrellevar-mejor-calor>

Menú mensual para comedores escolares

mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud

Empresa colaboradora con:

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten  
Comunidad de Madrid

EMPRESA CERTIFICADA SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001:2015

MARCA REGISTRADA "Más Sano"