

Menú Basal Junio (June) / SIN CERDO

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

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