



MENÚ

MENU BASAL

JUNIO 2021

Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	RANCHO CANARIO (1,12)	POTAJE DE BERROS (12)	CREMA DE CALABACIN	SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4)
	FILETITOS DE CERDO	PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE (4,12)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	PAVO EN SALSA DE TOMATE
	MENESTRA DE VERDURAS	PAPAS AL VAPOR	JAMON COCIDO	PAPAS PANADERAS
	FRUTA	PLÁTANO	NATILLAS (7)	FRUTA
	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
	646 Kcal	400 Kcal	595 Kcal	486 Kcal
	HC 62 L 23 P 46	HC 53 L 16 P 19	HC 70 L 26 P 18	HC 52 L 25 P 35

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
LENTEJAS COMPUESTAS	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE AVE CON HIERBABUENA (1)	POTAJE DE ACELGAS CON GARBANZOS (12)	PURE DE CALABAZA
JAMONCITOS DE POLLO CON ADOBO CANARIO (12)	PAELLA DE CARNE	FRICADELLE CON TOMATE (1,6,7,12)	MERLUZA EMPANADA (1,3,4)	LASAÑA BOLOÑESA (1,3,6,7,12)
PAPAS AL VAPOR	FRUTA	PAPAS CUADRITO	ENSALADA VARIADA	FRUTA
LÁCTEO (7)	PAN BLANCO (1)	PLÁTANO	HELADO (7)	PAN INTEGRAL* (1)
PAN INTEGRAL* (1)	482 Kcal	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	356 Kcal
790 Kcal	HC 72 L 14 P 16	493 Kcal	526 Kcal	HC 53 L 14 P 11
HC 94 L 59 P 29		HC 60 L 29 P 18	HC 59 L 23 P 21	

Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
POTAJE DE ESPINACAS CON GARBANZOS (12)	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA MARINERA (4)	LENTEJAS COMPUESTAS	PURE DE VERDURAS
ATUN ADOBADO (4,12)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	POLLO A LA RIOJANA	LOMO DE CERDO EN SALSA	PASTA BOSCAIOLA (1)
PAPAS ENCEBOLLADAS	TOMATE CON OREGANO	MENESTRA REHOGADA	PAPAS PANADERAS	FRUTA
LÁCTEO (7)	FRUTA	PLÁTANO	YOGUR (7)	PAN INTEGRAL* (1)
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	384 Kcal
866 Kcal	540 Kcal	469 Kcal	596 Kcal	HC 55 L 15 P 13
HC 87 L 70 P 28	HC 67 L 24 P 12	HC 55 L 19 P 26	HC 111 L 31 P 33	

Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
PURE DE CALABAZA	RANCHO CANARIO (1,12)	CREMA DE BERROS	VACACIONES	VACACIONES
ALBONDIGAS JARDINERA (1,6,7)	PECHUGA DE POLLO ASADA	CHIPIRONES REBOZADOS (1,3,14)		
ARROZ BLANCO	ENSALADA VARIADA	TORTILLA ESPAÑOLA (3)		
LÁCTEO (7)	FRUTA	NUGGETS (1,6,7)		
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	HELADO (7)		
559 Kcal	484 Kcal	PAN INTEGRAL* (1)		
HC 111 L 27 P 24	HC 48 L 15 P 37	921 Kcal		
		HC 85 L 55 P 24		

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves	Viernes
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		

* Pan integral 11%

Los pescados que empleamos son: merluza, atún y abadejo.

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

Menús elaborados y revisados por nuestro equipo de Diplomados en Nutrición Humana y Dietética.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro educativo tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro educativo.

