

Menú Basal Junio (June)

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Fresas y Melón

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
	<p>¡Recordad mantener una vida activa y una alimentación saludable como hemos aprendido este curso!</p>			
<p>3 41kcal/1845Kj; Gr:23g; GrSat:2g; HC:11g; Az:1g; Fib:1g; Pr:47g</p> <p>Lentejas de la abuela +S <i>Lentil stew</i></p> <p>Tortilla de bonito y ensalada con aceitunas <i>Tuna omelette with salad</i></p> <p>Gelatina de frutas y pan integral <i>Gelly fruit and bread</i></p>	<p>4 605kcal/2518Kj; Gr:41g; GrSat:6g; HC:27g; Az:9g; Fib:4g; Pr:30g</p> <p>Judías verdes salteadas con bacon +S <i>Green beans sautéed</i></p> <p>Ragout de pavo con patatas dado +S <i>Roasted turkey with chips</i></p> <p>Fruta fresca, y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>5 485kcal/2022Kj; Gr:29g; GrSat:6g; HC:38g; Az:10g; Fib:6g; Pr:15g;</p> <p>Puré de calabaza +S <i>Pumpkins cream</i></p> <p>Albóndigas con ternera caseras a la hortelana <i>Meatball in vegetables sauce</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>6 690kcal/2906Kj; Gr:20g; GrSat:2g; HC:100g; Az:100g; Fib:3g; Pr:26g</p> <p>Arroz tres delicias +S <i>three delight fried rice</i></p> <p>Caballa en aceite con pisto <i>Mackerel with ratatulle</i></p> <p>Helado y pan <i>Ice cream and bread</i></p>	<p>7 574kcal/2419Kj; Gr:16g; GrSat:3g; HC:60g; Az:8g; Fib:1g; Pr:47g;</p> <p>Ensalada de garbanzos +S <i>Chickpeas salad</i></p> <p>San Jacobo casero y ensalada con aceitunas <i>Homemade cordon bleu with salad</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>
<p>10 468kcal/1976Kj; Gr:10g; HC:65g; Az:56g; Fib:1g; Pr:29gPr:46g</p> <p>Arroz con tomate <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>Salmón en papillot con verduras asadas +S <i>Baked salmon with vegetables</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>11 682kcal/2856Kj; Gr:30g; GrSat:6g; HC:62g; Az:20g; Fib:10g;</p> <p>Salteado de verduras +S <i>Sauteed vegetable</i></p> <p>Escalope de cerdo empanado con patatas <i>Scalope with chips</i></p> <p>Natillas caseras y pan <i>Homemade custard and bread</i></p>	<p>12 728kcal/3035Kj; Gr:46g; HC:38g; Az:10g; Fib:3g; Pr:39g;</p> <p>Alubias con verduras +S <i>Beans with vegetables</i></p> <p>Huevos rellenos de jamón y ensalada con maíz +S <i>Eggs stuffed with ham and salad</i></p> <p>Fruta fresca, y pan <i>Fresh fruit, glass of milk and bread</i></p>	<p>13 745kcal/3143Kj; Gr:15g; GrSat:2g; HC:122g; Az:14g; Fib:9g; Pr:26g;</p> <p>Pasta con tomate y chorizo <i>Pasta with tomato sauce and sausage</i></p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes +S <i>hake in green sauce</i></p> <p>Fruta fresca y pan integral <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>14 501kcal/2106Kj; Gr:17g; GrSat:2g; HC:49g; Az:22g; Fib:4g; Pr:36g;</p> <p>Crema Vichyssoise +S <i>Leek cream</i></p> <p>Muslitos de pollo en salsa con arroz hervido <i>chicken with rices</i></p> <p>Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yogurt and bread</i></p>
<p>17 706kcal/2981Kj; Gr:14g; HC:86g; Az:10g; Fib:4g; Pr:57g;</p> <p>Ensalada de pasta con atún y maíz +S <i>Pasta salad</i></p> <p>Bacalao a la riojana con champiñón +S <i>Rioja styled cod with mushrooms</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>18 509kcal/2136Kj; Gr:21g; GrSat:5g; HC:33g; Az:23g; Pr:46g;</p> <p>Lentejas con verduras +S <i>Lentil stew</i></p> <p>Tortilla de espinacas con ensalada mixta <i>Spinach Omelete and salad</i></p> <p>Batido de chocolate y pan <i>Chocolate milkshake and bread</i></p>	<p>19 404kcal/1704Kj; Gr:10g; HC:52g; Az:8g; Fib:1g; Pr:26g;</p> <p>Kartoffelsalat (Ensalada estilo alemán) <i>Potatoes salad</i></p> <p>Pollo en salsa con zanahorias <i>Chicken in sauce with carrots</i></p> <p>Fruta fresca y pan <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>20 335kcal/1401Kj; Gr:17g; GrSat:1g; HC:34g; Az:8g; Fib:3g; Pr:10g;</p> <p>Crema de verduras +S <i>Vegetables cream</i></p> <p>Fritura de pescado variada con ensalada de verano <i>Mixed fried fish with salad</i></p> <p>Macedonia de frutas y pan integral +S <i>Fresh fruit and bread</i></p>	<p>21 527kcal/2208Kj; Gr:25g; GrSat:7g; HC:42g; Az:2g; Fib:1g; Pr:33g;</p> <p>¡COMIDA DE FIN DE CURSO!</p> <p>Entremeses variados <i>Appetizers</i></p> <p>Perritos calientes con patatas chips <i>Hots dogs with chips</i></p> <p>Helado y pan <i>Ice cream and bread</i></p>
			<p>Nos vemos en septiembre con nuevas actividades, juegos, talleres y muchas sorpresas</p>	

Cenas recomendadas para

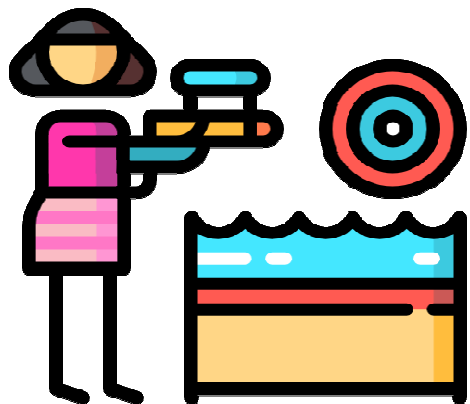
03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024
Empanadillas con boloñesa de berenjenas. Fruta	Lenguado a la plancha con patata y zanahorias Fruta	Croquetas de merluza con puré de guisantes Fruta	Sopa de verduras con hamburguesa casera Fruta	Tortilla paisana con picadillo de tomate Fruta
10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024
Ragout de pavo con verduras Frutas	Hamburguesa de salmón y verduras a la plancha Fruta	Lasaña de calabacín con bonito Fruta	Tortilla de calabacín con ensalada de patata Fruta	Salteado de espinacas con arroz hervido Fruta
17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024
Menestra de verduras con pollo estofado Fruta	Filete de ternera a la plancha con brócoli salteado Fruta	Boquerones a la andaluza con ensalada Fruta	Wok de verduras con tallarines y gambas Fruta	Guisantes salteados con jamón. Fruta

Legenda de alérgenos en los menús servidos :



PROGRAMACIÓN DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL COMEDOR ESCOLAR

Llega el verano y con ello el calor y un sol reluciente, por eso os recomendamos en el colegio siempre estar bien hidratados, sobre todo en las horas de patio. Para refrescarnos, realizaremos divertidos juegos de agua durante el tiempo libre en nuestros comedores. ¡Os deseamos feliz verano familias, nos vemos en septiembre!



Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud

Empresa colaboradora con:

