MENÚ ESCOLAR - JUNIO 2024

SIN GLUTEN

(Se trata del mismo menú, pero con las necesidades de los celiacos.)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA FRUTA 634 KCAL, P:19, HC: 60, L:34 Cena: verdura y pollo	4 JUDÍAS BLANCAS BACALAO CON TOMATE CON ENSALADA FRUTA 603KCAL, P:38, HC:59, L:21 Cena: ensalada y pavo	5 MACARRONES CON TOMATE FRITURAS CON ENSALADA FRUTA 613KCAL, P:16, HC:75, L:26 Cena: verdura y ternera	6 GUISANTES CON JAMÓN LIMANDA REBOZADA CON ENSALADA FRUTA 675KCAL, P:28, HC:60, L:34 Cena: ensalada y huevo	7 GAZPACHO FILETES DE TERNERA CON PATATAS YOGUR 634KCAL, P:28, HC:51, L:34 Cena: ensalada y pescado azul
10 COLIFLOR REBOZADA SALCHICHAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA 620KCAL, P:22, HC:61, L:30 Cena: ensalada y pescado blanco	11 ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA 640KCAL, P:34, HC:45, L:35 Cena: verdura y ternera	12 COCIDO COMPLETO NATILLAS 672 KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	13 ARROZ CON POLLO MERLUZA EN SALSA CON ENSALADA YOGUR 603KCAL, P:27, HC:67, L:25 Cena: verdura y cerdo	14 JUDÍAS VERDES ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA 635KCAL, P:27, HC:63, L:28 Cena: ensalada y pescado azul
17 ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO CON PATATAS FRUTA 706KCAL, P:15, HC:67, L:41 Cena: ensalada y pescado blanco	18 ENSALADA DE GARBANZOS BOQUERONES CON ENSALADA FRUTA 653KCAL, P:31, HC:59, L:30 Cena: verdura y pavo	19 PASTA CON GAMBAS CINTA DE LOMO CON ENSALADA PERSA FRUTA 689KCAL, P:34, HC:55, L:36 Cena: verdura y ternera	20 SALMOREJO LIMANDA REBOZADA CON PATATAS FRUTA 657KCAL, P:21, HC:65, L:33 Cena: ensalada y huevo	21 PIZZA HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS HELADO 802KCAL, P:32, HC:66, L:44 Cena: verdura y pescado azul
24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario.
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

Realizado por el departamento de Nutrición de ASP Asepsia