MENÚ ESCOLAR - JUNIO 2024

SIN PESCADO

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 ternera	4 JUDÍAS BLANCAS FILETE DE PAVO CON ENSALADA FRUTA 578KCAL, P:39, HC:58, L:17 Cena: ensalada y cerdo	5 MACARRONES CON TOMATE FRITURAS CON ENSALADA FRUTA 613KCAL, P:16, HC:75, L:26 Cena: verdura y pollo	6 GUISANTES CON JAMÓN CINTA DE LOMO CON ENSALADA FRUTA 650KCAL, P: 33, HC:51, L:33 Cena: ensalada y huevo	7 GAZPACHO FILETES DE TERNERA CON PATATAS YOGUR 634KCAL, P:28, HC:51, L:34 Cena: ensalada y pavo
10 COLIFLOR REBOZADA SALCHICHAS CON PURÉ DE PATATA FRUTA 620KCAL, P:22, HC:61, L:30 Cena: ensalada y ternera	11 ENSALADA CAMPERA FILETE DE POLLO CON ENSALADA FRUTA 640KCAL, P:34, HC:45, L:35 Cena: verdura y cerdo	12 COCIDO COMPLETO NATILLAS 672 KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: ensalada y huevo	13 ARROZ CON POLLO FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA YOGUR 666KCAL, P:25, HC:59, L:36 Cena: verdura y pavo	14 JUDÍAS VERDES ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRUTA 635KCAL, P:27, HC:63, L:28 Cena: ensalada y pollo
17 ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO CON PATATAS FRUTA 706KCAL, P:15, HC:67, L:41 Cena: ensalada y cerdo	18 ENSALADA DE GARBANZOS TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA FRUTA 625KCAL, P:30, HC:47, L:34 Cena: verdura y pollo	19 PASTA CON CHORIZO CINTA DE LOMO CON ENSALADA PERSA FRUTA 656KCAL, P:28, HC:57, L:34 Cena: verdura y ternera	20 SALMOREJO TIRAS DE PAVO CON PATATAS FRUTA 630KCAL, P:34, HC:60, L:27 Cena: ensalada y huevo	21 PIZZA HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS HELADO 802KCAL, P:32, HC:66, L:44 Cena: verdura y pavo
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