

# MENÚ JUNIO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>ALUBIAS PINTAS CON ARROZ</b> <b>RABAS DE CALAMAR EN SALSA</b> <b>MARINERA, CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b> Kcal: 767,36    Lip.: 14,15 Prot.: 61,23    H.C.: 96,99	<b>ACELGAS CON PATATAS</b> <b>LOMO DE CERDO EN SALSA</b> <b>DE ALMENDRAS</b> <b>YOGUR SABORES Y PAN</b> Kcal: 727,91    Lip.: 27,04 Prot.: 42,00    H.C.: 78,31
<b>BORRAJA CON PATATA</b> <b>HAMBURGUESA DE CERDO</b> <b>CON TOMATE NATURAL</b> <b>FRITO, CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b> Kcal: 735,71    Lip.: 31,80 Prot.: 36,17    H.C.: 65,52	<b>SOPA DE FIDEOS</b> <b>TAQUITOS DE POLLO AL CURRY</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b> Kcal: 658,35    Lip.: 22,85 Prot.: 47,32    H.C.: 63,40	<b>ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> <b>SALMÓN CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b> Kcal: 812,27    Lip.: 19,60 Prot.: 31,86    H.C.: 125,49	<b>CREMA DE ZANAHORIA</b> <b>TORTILLA DE CALABACÍN,</b> <b>CON TOMATE NATURAL</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b> Kcal: 626,30    Lip.: 23,06 Prot.: 17,03    H.C.: 85,32	<b>JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO</b> <b>FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON</b> <b>CEBOLLA PUERRO Y ZANAHORIA</b> <b>YOGUR SABORES Y PAN</b> Kcal: 687,96    Lip.: 17,76 Prot.: 52,31    H.C.: 81,57
<b>ENSALSADA DE GARBANZOS</b> <b>REDONDO DE PAVO EN SALSA</b> <b>DE CHAMPIÑONES</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b> Kcal: 773,76    Lip.: 22,22 Prot.: 45,79    H.C.: 130,05	<b>JUDÍAS VERDES CON</b> <b>PATATA Y ZANAHORIA</b> <b>PECHUGA DE POLLO</b> <b>EMPANADA, CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b> Kcal: 642,69    Lip.: 19,13 Prot.: 22,38    H.C.: 93,40	<b>TALLARINES A LA CARBONARA</b> <b>LOMO ADOBADO AL HORNO</b> <b>CON TOMATE NATURAL FRITO</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b> Kcal: 716,85    Lip.: 16,77 Prot.: 43,02    H.C.: 102,61	<b>ENSALADILLA DE ARROZ</b> <b>FILETE DE MERLUZA EN SALSA</b> <b>VASCA, CON LECHUGA</b> <b>YOGUR SABORES Y PAN</b> Kcal: 654,92    Lip.: 9,29 Prot.: 38,13    H.C.: 103,50	<b>CREMA DE PUERROS</b> <b>TERNERA GUISADA CON</b> <b>TOMATE NATURAL</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b> Kcal: 950,36    Lip.: 50,45 Prot.: 43,04    H.C.: 82,74
<b>JUDÍAS VERDES CON PATATA</b> <b>CONTRAMUSLO DE POLLO AL</b> <b>HORNO CON LECHUGA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b> Kcal: 698,73    Lip.: 26,79 Prot.: 54,73    H.C.: 58,46	<b>LENTEJAS CON ARROZ</b> <b>RABAS DE CALAMAR EN</b> <b>SALSA AMERICANA</b> <b>FRUTA FRESCA Y PAN</b> Kcal: 764,57    Lip.: 14,12 Prot.: 59,19    H.C.: 98,54	<b>ENSALADA DE PASTA</b> <b>SANJACOBOS CON TOMATE NATURAL</b> <b>FLAN DE VAINILLA Y PAN</b> Kcal: 757,82    Lip.: 15,35 Prot.: 34,86    H.C.: 115,71	<b>EUROCATERING OS DESEA</b> <b>¡FELIZ VERANO!</b>	<b>VACACIONES</b>
<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>	<b>VACACIONES</b>

## RECUERDA

- Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.
- Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.
- La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos... siempre complementando la comida.
- Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.