

MENÚ JUNIO 2018

RECUERDA:

- Alimentos como los frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, las legumbres, productos lácteos, pan y el aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta
- Productos como la bollería, repostería, snacks, "chucherías" y embutido solo deberían tomarse de forma ocasional.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				VIERNES 1 ESPAGUETTIS CON ATUN, TOMATE Y HUEVO REDONDO DE PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 4 ARROZ CALDOSO RABAS DE CALAMAR A LA ANDALUZA CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	MARTES 5 CREMA DE CALABACIN PECHUGAS DE POLLO EN SALSA VINAGRETA FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 6 SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO ADOBADO CON VERDURAS AL HORNO FRUTA FRESCA Y PAN	JUEVES 7 LENTEJAS ESTOFADAS SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	VIERNES 8 JUDÍAS VERDES CON PATATA SANJACOBOS CON TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 11 ENSALADA DE PASTA LOMO DE CERDO A LA RIOJANA CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN	MARTES 12 JUDÍAS BLANCA CON HORTALIZAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA, PUERRO Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 13 BORRAJA CON PATATA HAMBURGUESA CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN	JUEVES 14 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	VIERNES 15 CREMA DE CALABAZA SALMÓN AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA FRESCA Y PAN
LUNES 18 ACELGAS CON PATATAS LOMO DE CERDO EN SALSA DE NARANJA FRUTA FRESCA Y PAN	MARTES 19 ARROZ BLANCO CON TOMATE NATURAL FRITO VARITAS DE MERLUZA CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN	MIÉRCOLES 20 MACARRONES A LA BOLOÑESA CONTRAMUSLOS DE POLLO EN SU JUGO CON LECHUGA FLAN DE VAINILLA Y PAN	EUROCATERING LES DESEA UN FELIZ VERANO!!	

Comida	Cena
1º plato	1º plato
Arroz, pasta, legumbre	Verdura
Verdura	Arroz, pasta, legumbre
2º plato	2º plato
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	Guarnición
Verdura	Patata/arroz
Patata/arroz	Verdura
Postre	Postre
Fruta fresca	Postre lácteo
Postre lácteo	Fruta fresca

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.

VALORACIÓN NUTRICIONAL

	SEM1	SEM2	SEM3	SEM4	SEM5	MES
Kcal	722,59	715,01	768,65	673,09		719,835
HC (g.)	88,75	75,14	80,36	32,25		69,125
Lip (g.)	30,41	27,51	30,37	23,95		28,06
Prot (g.)	22,96	31,89	34,59	21,03		27,6175

Información disponible relativa a los ingredientes y sustacias susceptibles de provocar alergias e intolerancias alimentarias (Relamento UE N°1169/2011)

