

Menú Basal Junio (June)

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

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
	01 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc	02 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	03 720 Kcal 32,7 Prot 38,3 Lip 58,9 Hc	04 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc
	Patatas estofadas con costillas stewed potatoes with ribs Halibut al horno con ensalada+S Roasted fish with salad Gelatina de frutas y pan Jelly Fruits and bread	Crema dubarry +S dubarry cream Pollo asado con arroz integral +S Roasted Chicken with brown rice Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Garbanzos estofados a la riojana +S Chickpea stew Tortilla de calabacín con ensalada zucchini omelette with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Salteado de verduras tiernas +S Sautéed from tender vegetables Ternera a la jardinera con patatitas dado Beef ragout with chips Vaso de leche con galletas Glass of milk with cookies
07 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc	08 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	09 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc	10 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc	11 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc
Ensalada de pasta +S Pasta salad Merluza al horno con pisto Sausage hake with ratatouille Natillas y pan Custard and bread	Alubias estofadas con verduras +S Beans with vegetables Huevos gratinados con york y guisantes +S Baked eggs with ham and pea Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Brócoli a la boloñesa +S Broccoli with bolognese sauce Muslito de pollo en salsa con patatas +S Roasted Chicken with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Sopa de la marmita con fideos Chicken broth with chicken and bread pieces Filete ruso con salsa de tomate y loncha de queso hamburger with tomato sauce and cheese slice Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Arroz tres delicias Fried rice three flavors Palometa en adobo con ensalada+S Pickled dogfish with salad Fruta fresca , vaso de leche y pan integral +S Fresh fruit, glass of milk and bread
14 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc	15 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	16 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	17 747 Kcal 30,1 Prot 33,6 Lip 73,5 Hc	18 659 Kcal 33 Prot 33 Lip 47 Hc
Judías verdes salteadas con tomate +S Green beans sautéed Cinta de lomo con ensalada Tenderloin with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Paella de pollo Paella Bacalao al horno con patata panadera +S Baked cod with bakery potato Yogurt de frutas y pan Fruit yogurt and bread	Lentejas estofadas con verduras +S Lentil stew Tortilla española con ensalada Spanish Omelette and salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Ensaladilla rusa Potatoes salad Boquerones en tempura con ensalada Anchovies in tempura with salad Helado y pan Ice cream and bread	Crema de calabacín +S zucchini cream Pollo al chilidrón con champiñones Chilidrón chicken with mushrooms Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
21 720 Kcal 34 Prot 34 Lip 67 Hc	22 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	23 595 Kcal 31 Prot 32 Lip 35 Hc	24 660 Kcal 25 Prot 33 Lip 66 Hc	
Pasta al gusto del centro +S Pasta to the taste of the center Fritura variada con ensalada de verano Mixed frying with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	¡COMIDA DE FIN DE CURSO! Entremeses variados Appetizers Perritos calientes con patatas chips Hot dogs with chips Helado y pan Ice cream and bread	Crema de legumbres con verduras Stewed beans with vegetables Merluza horno con ensalada Hake with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Arroz con tomate Rice with tomato sauce Tortilla de jamón con loncha de queso Omelette and cheese slice Macedonia de frutas y pan integral Fresh fruit and bread	

Cenas recomendadas para

	1/6/2021	2/6/2021	3/6/2021	4/6/2021
	Salteado de verduras con filete de pollo a la plancha. Fruta	Colirroz tres delicias (coliflor tres delicias)	Salmón en papillot con verduras. Fruta	Crema de zanahorias y mejillones al vapor Frutas
7/6/2021	9/6/2021	10/6/2021	11/6/2021	12/6/2021
Salteado de verduras con filete de pollo a la plancha. Fruta	Tortilla de coliflor con picadillo de tomate Fruta	Merluza a la gallega con verduras Fruta	Pollo al chilindrón con verduras Fruta	Gambas al ajillo con ensalada. Fruta
14/6/2021	16/6/2021	17/6/2021	18/6/2021	19/6/2021
Coliflor con bechamel gratinada Fruta	Caballa a la plancha con zanahoria asada Fruta	Tortilla de calabacín y patata con picadillo de tomate Fruta	Dorada al horno con tomate laminado Fruta	Sopa de verduras con huevo escalfado Yogurt batido con frutas y almendras
21/6/2021	22/6/2021	23/6/2021	24/6/2021	
Berenjenas rellenas de carne picada Fruta	Revuelto de aguacate, puerro y bacalao	Pollo a la plancha con zanahorias Fruta	Lenguado en salsa con guisantes Fruta	

Legenda de alérgenos en los menús servidos :



PROGRAMACIÓN DE OCIO Y TIEMPO LIBRE EN EL COMEDOR ESCOLAR

Llega el final de curso y el verano, y os deseamos unas felices vacaciones a todas las familias que habéis confiado en nosotros durante este curso. Como siempre, os aconsejamos una dieta sana y ejercicio físico en esta época estival y esta vez os ayudamos con un link que contiene algunas recetas sencillas y refrescantes para niños y mayores. ¡Nos vemos en septiembre!

<https://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/verano-ninos-23-recetas-fresquitas-para-sobrellevar-mejor-calor>

Menú mensual para comedores escolares

mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud

Empresa colaboradora con:

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten
Comunidad de Madrid

EMPRESA CERTIFICADA SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001:2015

MARCA REGISTRADA "Más Sano"