

# Menú Basal Junio (June)

## Alergia e intolerancia al CERDO

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

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