

Menú Basal Junio (June)

Alergia e intolerancia al **PESCADO**

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 Lacón asado con ensalada+S Ham with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit 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 veduritas tiernas +S Sautéed from tender vegetables Ternera a la jardinera con patatitas dado Beef ragout with chips Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread
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 Cinta de lomo al horno con pisto Tenderloin with ratatouille Fruta fresca y pan Fresh fruit 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 Lacón asado con ensalada+S Pickled dogfish with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit 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 Hamburguesa con patata panadera +S Hamburguesa with bakery potato Fruta fresca y pan Fresh fruit 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 Lacón asado con ensalada Ham with salad Fruta fresca y pan Fresh fruit 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	22 595 Kcal 31 Prot 32 Lip 35 Hc	23 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	24 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	
Arroz con tomate y huevo picado Rice with tomato sauce and eggs Hamburguesa a la plancha con guisantes Hamburger with peas Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Crema de legumbres con verduras Stewed beans with vegetables Tortilla de jamón con loncha de queso Omelette and cheese slice Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	Pasta al gusto del centro +S Pasta to the taste of the center Pollo a la plancha con ensalada de verano chicken 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 Fruta fresca y pan Fresh fruit and bread	