

MES: Junio 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	2 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta
3 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.494/597 GT:27 GS:10 HC:67 AZ:20 PROT:18 SAL:3	4 Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.510/600 GT:15 GS:3 HC:90 AZ:18 PROT:26 SAL:4	5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.418/578 GT:17 GS:2 HC:82 AZ:22 PROT:22 SAL:4	6 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.630/629 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4	7 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.465/590 GT:23 GS:23 HC:68 AZ:20 PROT:27 SAL:4	8 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	9 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
10 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:2.533/606 GT:21 GS:3 HC:78 AZ:25 PROT:23 SAL:4	11 Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.509/600 GT:22 GS:5 HC:68 AZ:20 PROT:32 SAL:3	12 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.472/591 GT:16 GS:2 HC:88 AZ:19 PROT:25 SAL:5	13 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.481/594 GT:21 GS:4 HC:77 AZ:18 PROT:20 SAL:4	14 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.409/576 GT:23 GS:7 HC:64 AZ:21 PROT:25 SAL:3	15 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	16 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
17 Lentejas a la campesina Salmón con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:2.543/608 GT:15 GS:2 HC:81 AZ:27 PROT:33 SAL:5	18 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.414/578 GT:26 GS:2 HC:59 AZ:22 PROT:24 SAL:3	19 Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.505/599 GT:16 GS:4 HC:76 AZ:23 PROT:37 SAL:4	20 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.458/588 GT:24 GS:5 HC:64 AZ:19 PROT:25 SAL:4	21 FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.574/616 GT:17 GS:3 HC:101 AZ:28 PROT:12 SAL:5	22 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	23 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
24 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	25 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	26 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	27 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	28 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	29 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MES: Junio 2024

RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	2 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
3 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.291/787 GT:35 GS:13 HC:90 AZ:27 PROT:23 SAL:4	4 Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.077/736 GT:19 GS:4 HC:108 AZ:24 PROT:34 SAL:5	5 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.169/758 GT:22 GS:3 HC:108 AZ:30 PROT:30 SAL:6	6 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.256/779 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:26 PROT:37 SAL:4	7 Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.048/729 GT:29 GS:6 HC:80 AZ:22 PROT:37 SAL:5	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta
10 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.096/741 GT:26 GS:4 HC:93 AZ:32 PROT:30 SAL:5	11 Crema de calabacín Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.226/772 GT:28 GS:6 HC:88 AZ:27 PROT:40 SAL:4	12 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.130/749 GT:19 GS:3 HC:112 AZ:25 PROT:32 SAL:7	13 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.209/768 GT:29 GS:5 HC:94 AZ:25 PROT:29 SAL:6	14 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.170/758 GT:31 GS:9 HC:81 AZ:24 PROT:33 SAL:4	15 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	16 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
17 Lentejas a la campesina Salmón con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.120/746 GT:18 GS:3 HC:99 AZ:36 PROT:42 SAL:6	18 Judías verdes con refrito Magro de cerdo a la campesina (patata, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria) Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.249/777 GT:37 GS:3 HC:74 AZ:30 PROT:34 SAL:4	19 Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.178/760 GT:21 GS:5 HC:92 AZ:31 PROT:49 SAL:5	20 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.113/745 GT:31 GS:6 HC:80 AZ:21 PROT:33 SAL:6	21 FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate San Jacobo con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.271/782 GT:21 GS:3 HC:130 AZ:36 PROT:15 SAL:6	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	23 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	25 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	26 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	27 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	29 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	30 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos

(*) Recomendación cena (***) Recomendación comida // A partir de 18 meses

MES: junio-24

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de zanahoria Merluza empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	6 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Menestra salteada Pavo guisado con verduras Fruta y pan	kcl: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
10 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral	12 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
17 Lentejas a la campesina Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Judías verdes con refrito Huevos aurora Fruta y pan integral	19 Sopa de fideos con verduras Pollo en salsa Fruta y pan	20 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
24	25	26	27	28	

MES: junio-24

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de zanahoria Merluza empanada Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Lentejas a la castellana Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5 Arroz con tomate Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan	6 Sopa de verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	7 Menestra salteada Tortilla francesa Fruta y pan	kcl: 706,2 Prot: 23,9 HC: 91,6 Lip: 24,5
10 Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Abadejo al horno Fruta y pan integral	12 Lentejas a la jardinera Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	14 Guiso de alubias con verduras Albóndigas de merluza y pota a la griega Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
17 Lentejas a la campesina Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Judías verdes con refrito Huevos aurora Fruta y pan integral	19 Sopa de verduras Merluza en pepitoria Fruta y pan	20 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	21 Arroz con tomate Bacalao rebozado Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
24	25	26	27	28	

MES: junio-24

MENÚ: 27. VEGANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
3 Crema de zanahoria Judías verdes salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	4 Lentejas a la castellana Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	5 Arroz con tomate Espinacas salteadas Fruta y pan	6 Sopa de verduras Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	7 Menestra salteada Puré de patata Fruta y pan	kcl: 529,50 Prot: 11,81 HC: 91,42 Lip: 7,63
10 Macarrones sin gluten ni huevo a la napolitana Crema de puerro Ensalada de lechuga Fruta y pan	11 Crema de calabacín Coliflor rehogada Fruta y pan integral	12 Lentejas a la jardinera Guiso de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	13 Arroz caldoso de verduras Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	14 Guiso de alubias con verduras Crema de zanahoria Fruta y pan	kcl: 619,90 Prot: 12,46 HC: 120,10 Lip: 6,13
17 Lentejas a la campesina Brócoli rehogado Ensalada de lechuga Fruta y pan	18 Judías verdes con refrito Puré de patata Fruta y pan integral	19 Sopa de verduras Salteado de verduras Fruta y pan	20 Potaje de garbanzos Crema de calabaza Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	21 Arroz con tomate Acelgas con patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 469,52 Prot: 14,27 HC: 78,20 Lip: 6,03
24	25	26	27	28	

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES