









21-06		22-06		23-06		24-06		25-06	
Puchero de garbanzos con verduras [patata, calabaza, cebolla, zanahoria, puerro] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Guiso de arroz con pollo [tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: HERVIDO 		Potaje de alubias con chorizo [patata, tomate, cebolla, zanahoria, puerro, pimiento rojo y verde y ajo] FORMA DE COCINADO: ESTOFADO  		Pasta con salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: HERVIDO  			
Magro de cerdo guisado en salsa de tomate [tomate, cebolla] FORMA DE COCINADO: GUISADO 		Merluza (merluccius hubbsi) en salsa [cebolla, zanahoria, patata, tomate, pimiento rojo y verde] FORMA DE COCINADO: HORNEADO  		Tortilla de patatas FORMA DE COCINADO: HERVIDO Y HORNEADO 		Jamoncitos de pollo al limón FORMA DE COCINADO: HORNEADO			
-		Guisantes salteados FORMA DE COCINADO: SALTEADO		Lechuga aliñada con aceite de oliva virgen extra y sal yodada FORMA DE COCINADO: CRUDO		Patatas al horno FORMA DE COCINADO: HORNEADO			
Pan 		Pan integral 		Pan 		Pan integral 			
Manzana		Pera		Mandarina		Yogur 			
589,7 Kcal 74g HC (50,9%) 17,18g HC simples 20,6g Proteínas (14%)	21,58g Lípidos (32,9%) 3,27g A6S 0,79g sal	602,7 Kcal 73,77g HC (50%) 15,63g HC simples 22,4g Proteínas (14,9%)	21,86g Lípidos (32,6%) 4,17g A6S 1,28g sal	600,6 Kcal 77g HC (51,3%) 23,6g HC simples 22,4g Proteínas (14,9%)	19,88g Lípidos (30,8%) 3,65g A6S 0,45g sal	592,7 Kcal 74,1g HC (50%) 24,22g HC simples 19,8g Proteínas (13,4%)	20,76g Lípidos (31,5%) 3,57g A6S 1,18g sal		

*Ninguno de nuestros platos contiene glutamato monosódico ni potenciadores de sabor. /*Toda la fruta ofrecida es fresca.

El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas y sobre esa base hemos diseñado el presente menú.

Según las recomendaciones, el almuerzo debe proporcionar alrededor del 30-35% de las necesidades en energía del día.

*Los porcentajes están calculados con respecto a las kcal totales recomendadas según el sexo y el rango de edad.

 El plato contiene ingredientes ECOLÓGICOS