

Semana del 1 al 2 de junio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO				SOPA DE PESCADO (pescado, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS
2º PLATO				CROQUETAS DE CARNE	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo , atún , tomate)
ACOMPAÑANTE				PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN
POSTRE				PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22Ç%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Al objeto de que Uds. Conozcan las
comidas que su hijo/a realiza en el comedor escolar,
Para así poder complementarlas en casa, les
relacionamos los menús correspondientes al mes **JUNIO 2023**

Semana del 5 al 9 de junio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	ENSALADA DE PASTA	POTAJE DE GARBANZOS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras varias, patata, cebolla, aceite y sal)	FIDEOS GUISADOS (fideos, cebolla, pimiento, ajo, tomate, atún, colorante, sal y aceite)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO	LOMO ADOBADO A LA PLANCHA (Lomo, aceite y sal)	GALLO FRITO (pescado, aceite, sal)	CHISTORRA	TORTILLA DE PATATAS (Huevos, patatas, aceite y sal)	ARROZ A LA CUBANA CON SALCHICHAS
ACOMPAÑANTE	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, atún)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN
POSTRE	PLATANO	MANZANA	YOGUR	PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 12 al 16 de junio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	FIESTA LOCAL	SPAGUETTI (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo , atún , tomate)	SOPA BLANCO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo , atún , tomate)
2º PLATO		ANILLAS DE CALAMARES	POLLO AL HORNO CON PATATAS (carne de cerdo, zanahoria, miel, aceite y sal)	HUEVOS RELLENOS	ARROZ TRES DELICIAS Y ALITAS DE POLLO
ACOMPAÑANTE		PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN
POSTRE		MANZANA	YOGUR	PLATANO	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Para así poder complementarlas en casa, les relacionamos los menús correspondientes al mes **JUNIO 2023**

Semana del 19 de junio al 21 de junio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES		
1° PLATO	ENSALADA DE PASTA	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo , atún , tomate)	ENTREMESES VARIADOS (Queso, chorizo, salchichón, patatas fritas)		
2° PLATO	FINGER DE POLLO	CARRILLADA EN SALSA CON PURÉ DE PATATAS	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal y aceite)		
ACOMPÑANTE	PAN	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN		
POSTRE	MANZANA	PERA	HELADO		

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22Ç%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.