

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 2024**

Semana del 3 al 7 de junio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	FIESTA LOCAL	MACARRONES (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras varias, patata, cebolla, aceite y sal)	SOPA DE PESCADO (pescado, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS
2º PLATO		ANILLAS DE CALAMARES	TORTILLA DE PATATAS (Huevos, patatas, aceite y sal)	CROQUETAS DE CARNE	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
ACOMPAÑANTE		PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN
POSTRE		MANZANA	MELÓN	PERA	PLÁTANO

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.

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 2024**

Semana del 10 al 14 de junio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	ENSALADA DE PASTA	POTAJE DE HABICHUELAS (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)	FINGER DE POLLO	CARNE EN SALSAS (carne, cebolla, ajo, tomate, 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.

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 2024**

Semana del 17 al 21 de junio	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	ENSALADA DE PATATAS FRESCAS (patatas, huevo , cebolla, atún, perejil, sal y aceite)	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)	ENTREMESES, PATATAS FRITAS
2º PLATO	PINCHITOS	ANILLAS DE CALAMARES	POLLO AL HORNO CON PATATAS (carne de cerdo, zanahoria, miel, aceite y sal)	HUEVOS CON TOMATE	PIZZAS
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	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	MELÓN	MANZANA	YOGUR	PLATANO	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**.

