



# Menú JUNIO\_26



Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
<b>Judías verdes al ajo arriero</b> <b>Albóndigas caseras en salsa</b>	<b>Puré de patata y zanahoria</b> <b>Pescado al horno con lechuga</b>	<b>Ensalada campera tradicional</b> <b>Muslo de pollo asado</b>	<b>Pasta con atún, salsa de tomate y huevo picado</b>	<b>Paella casera de pollo y verduras</b> <b>Ensalada mixta</b>
654 kcal · Prot 31 g · Lip 26 g · HC 74 g	622 kcal · Prot 30 g · Lip 22 g · HC 76 g	692 kcal · Prot 32 g · Lip 28 g · HC 78 g	668 kcal · Prot 29 g · Lip 24 g · HC 84 g	673 kcal · Prot 30 g · Lip 25 g · HC 82 g
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
<b>Puré de patata y zanahoria</b> <b>Pechuga de pollo empanada casera con ensalada</b>	<b>Lentejas estofadas</b> <b>Tortilla francesa con lechuga</b>	<b>Crema de calabacín</b> <b>Pescado al horno con patata panadera</b>	<b>Arroz tres delicias</b> <b>Lomo fresco a la plancha con ensalada</b>	<b>Sopa maravilla</b> <b>Lomo Sajonia a la plancha con ensalada</b>
700 kcal · Prot 32 g · Lip 28 g · HC 80 g	636 kcal · Prot 29 g · Lip 24 g · HC 76 g	634 kcal · Prot 31 g · Lip 22 g · HC 78 g	711 kcal · Prot 33 g · Lip 27 g · HC 84 g	641 kcal · Prot 30 g · Lip 25 g · HC 74 g
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
<b>Judías verdes al ajo arriero</b> <b>Pollo guisado con lechuga</b>	<b>Crema de calabacín</b> <b>Pescado al horno en salsa verde</b>	<b>Cocido tradicional con sus acompañamientos</b>	<b>Paella casera de verduras y pollo</b> <b>Ensalada mixta</b>	<b>Puré de verduras</b> <b>Filetes rusos caseros con salsa de tomate</b>
628 kcal · Prot 31 g · Lip 24 g · HC 72 g	622 kcal · Prot 30 g · Lip 22 g · HC 76 g	704 kcal · Prot 35 g · Lip 28 g · HC 78 g	664 kcal · Prot 30 g · Lip 24 g · HC 82 g	667 kcal · Prot 32 g · Lip 27 g · HC 74 g
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
<b>Arroz a la cubana con salsa de tomate, huevo frito y salchichas frescas</b>	<b>Lentejas estofadas</b> <b>Pescado al horno en salsa de tomate</b>	<b>Puré de verdura</b> <b>Albóndigas caseras con ensalada</b>	<b>Pasta con atún, salsa de tomate y huevo picado</b>	<b>Puré de patata y zanahoria</b> <b>Muslo de pollo asado con lechuga</b>
746 kcal · Prot 33 g · Lip 30 g · HC 86 g	656 kcal · Prot 32 g · Lip 24 g · HC 78 g	654 kcal · Prot 31 g · Lip 26 g · HC 74 g	668 kcal · Prot 29 g · Lip 24 g · HC 84 g	657 kcal · Prot 32 g · Lip 25 g · HC 76 g

Aportes calóricos teóricos calculados aprox. para niños de 6 a 9 años. Las raciones se adaptan a la edad del alumnado, de modo que los más pequeños ingerirán menos cantidad y los mayores algo más.

Postre: fruta de temporada o yogur.



# Propuesta de cenas



Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Crema de verduras + pescado blanco al horno	Ensalada completa + pavo a la plancha	Wrap integral de pollo y verduras	Puré de verduras + tortilla francesa	Pizza saludable integral vegetal
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Crema de calabacín + pescado	Verduras salteadas + pollo	Puré vegetal + pavo	Pescado blanco + ensalada	Sopa de verduras + queso fresco
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
Ensalada de legumbres	Crema de verduras + pescado	Verduras al vapor + pollo	Wok suave de verduras con gambas	Puré de verduras + tortilla francesa
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
Crema de verduras + pescado	Ensalada completa + pavo	Puré vegetal + pollo	Sopa de verduras + pescado blanco	Verduras salteadas + queso fresco