

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2025

Joaquín Costa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Guisantes con beicon de Pechugas empanadas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	3 Paella con tiras de pollo y verduras Abadejo rebozado con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	4 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa ternera y patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	6 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1	7 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	8 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
9 Arroz tres delicias Guiso de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	10 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza rebozado con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.244/776 GT:29 GS:5 HC:120 AZ:25 PROT:26 SAL:1	11 Brocoli con patatas Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	12 Pasta integral a la napolitana Tortilla de Patata con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2	13 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1	14 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	15 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos
16 Sopa con verduras Albóndigas ternera con tomate Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	17 Arroz con tiras de pollo y verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	18 Garbanzos estofados Salmón con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	19 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo rebozado con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	20 FIN DE CURSO Macarrones gratinados Pechugas empanadas Helado y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2	21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos
23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	26 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	27 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	28 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	29 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta
30 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta				Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES