

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1
Arroz 3 delicias
(guisantes, zanahorias y huevo)

2
INFANTIL: Crema de verduras
Ensalada griega

3
Pasta ECO/integral al pesto

Garbanzos compuestos

Pollo barbacoa
G: Papas panadera

Calabacines rellenos de atún

Fruta variada
Kcal:768 HC:128 Prot:25 Lip:12

Fruta variada
Kcal:648 HC:74 Prot:28 Lip:24

Fruta variada
Kcal:695 HC:92 Prot:27 Lip:21

8
Crema de garbanzos con
verduras

9
Ensaladilla rusa

10
INFANTIL: Crema de guisantes y
zanahoria

Cinta de lomo al pimentón
G: Arroz a la milanesa

Fogonero al horno en adobo
G: Tomates aliñados a las
hierbas provenzales

Gratin Dauphinois

Fruta variada
Kcal:829 HC:107 Prot:37 Lip:24

Fruta variada
Kcal:742 HC:51 Prot:33 Lip:42

Yogurt y Fruta variada
Kcal:663 HC:61 Prot:29 Lip:28

15
Sopa de estrellitas y verduras

16
INFANTIL: Crema de zanahoria y
calabaza

17
Potaje de lentejas con verduras

6
Crema de calabaza

Huevos revueltos con
champiñones
G: Papas
Fruta variada
Kcal:668 HC:72 Prot:25 Lip:28

7
Pasta tricolor con verduras y soja

Ropa vieja

Hachis Parmentier
Fruta variada
Kcal:678 HC:79 Prot:27 Lip:25

Queso y Fruta variada
Kcal:971 HC:126 Prot:52 Lip:25

13
Crema de calabacín

14
Ensalada de pasta ECO/integral

Fruta variada
Kcal:732 HC:96 Prot:40 Lip:17

23
Crema de puerro y calabacín

24

Tortilla de papas con cebolla
G: Ensalada de lechuga, tomate
y aceitunas
Fruta variada
Kcal:659 HC:75 Prot:18 Lip:29

Merluza al horno con ali oli
G: Ensalada variada
Kcal:726 HC:93 Prot:36 Lip:21

Papas, judías y fideos

Merluza al horno en salsa de
pimientos
G: Arroz al vapor
Ensalada de frutas tropical
Kcal:747 HC:108 Prot:31 Lip:18

FESTIVO

20
INFANTIL: Crema de guisantes
Rehogado de guisantes
Albóndigas al horno en salsa de
hortalizas
G: Cous cous
Yogurt y Fruta variada
Kcal:620 HC:67 Prot:30 Lip:22

21
INFANTIL: Crema de verduras
Ensalada Ilustrada

Jamoncitos de pollo al horno
G: Ensalada de tomate y queso
fresco con aliño de albahaca
Fruta variada
Kcal:726 HC:71 Prot:41 Lip:28

30
FIN DE CURSO
INFANTIL: Crema de verduras
Ensalada de lechuga, tomate
huevo cocido y millo
Pollo empanado
G: Papas fritas
Helado



27
INFANTIL: Crema de calabaza
Ensalada griega

28
Caldo papas

Pasta ECO/integral carbonara

31
INFANTIL: Crema de verduras
Ensalada de lechuga, tomate
huevo cocido y millo
Pollo empanado
G: Papas fritas
Helado

Judías con arroz
Fruta variada
Kcal:670 HC:100 Prot:19 Lip:16

Merluza al horno con mojo
G: Ensalada mixta

Lomo a la jardinera (zanahorias y
guisantes)

32
INFANTIL: Crema de verduras
Ensalada de lechuga, tomate
huevo cocido y millo
Pollo empanado
G: Papas fritas
Helado

28
Caldo papas

Merluza al horno con mojo
G: Ensalada mixta

Fruta variada
Kcal:838 HC:82 Prot:31 Lip:40

33
INFANTIL: Crema de verduras
Ensalada de lechuga, tomate
huevo cocido y millo
Pollo empanado
G: Papas fritas
Helado

29
Caldo papas

Merluza al horno con mojo
G: Ensalada mixta

Fruta variada
Kcal:728 HC:84 Prot:37 Lip:24

33
INFANTIL: Crema de verduras
Ensalada de lechuga, tomate
huevo cocido y millo
Pollo empanado
G: Papas fritas
Helado

MENÚ: Junio 2022 - Vegetariano

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Arroz 3 delicias (guisantes, zanahorias y huevo)	2 Ensalada griega	3 Pasta ECO/integral al pesto
		Garbanzos compuestos verduras Fruta variada	Tortilla de papas con pimientos	Calabacines rellenos de verduras
6 Crema de calabaza	7 Pasta tricolor con verduras, huevo y soja	8 Potaje de garbanzos con verduras	Fruta variada	Fruta variada
Huevos revueltos con champiñones G: Papas Fruta variada	Chips de verduras al horno	Arroz a la milanesa	9 Ensaladilla rusa	10 Ensalada de col y zanahoria
	Fruta variada	Fruta variada	Falafel al horno G: Tomates aliñados con orégano Fruta variada	Gratin Dauphinois vegetariano
13 Crema de calabacín	14 Ensalada de pasta ECO/integral	15 Sopa de estrellitas y verduras	16 Ensalada Mediterránea	17 Potaje de lentejas con verduras
Tortilla de papas con cebolla G: Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta variada	Hamburguesas vegetarianas G: Ensalada variada	Ropa vieja sin carne	Hachis Parmentier vegetariano	Arroz con verduras
	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Queso y Fruta variada
20 Rehogado de guisantes	21 Ensalada Ilustrada	22 Papas, judías y fideos Tortilla francesa de calabacín y cebolla G: Ensalada de tomate y queso fresco con aliño de albahaca Fruta variada	23 Crema de puerro y calabacín	24 FESTIVO
Albóndigas vegetarianas al horno en salsa de hortalizas G: Cous cous Yogurt y Fruta variada	Lasaña de verduras		Ensalada de lentejas con arroz y verduras	
	Fruta variada		Ensalada de frutas tropical	
27 Ensalada griega	28 Caldo papas	29 Pasta ECO/integral carbonara sin carne	30 FIN DE CURSO Ensalada de lechuga, tomate huevo cocido y millo Falafel al horno G: Papas fritas Helado	
Judías con arroz	Hamburguesas vegetarianas	Tortitas de guisantes y zanahorias Fruta variada		
Fruta variada	G: Ensalada mixta Fruta variada			



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Ensalada Pechuga de pavo a la plancha	Sopa de fideos con verduras Pescado a la plancha	Crema de zanahoria Lomo con champiñones
6	7	8	9	10
Espinacas a la crema Pescado a la plancha	Quiche de verduras	Berenjenas rellenas de carne y verduras	Crema de batata y zanahoria Pechuga de pollo	Ensalada de tomate Cazuela de pescado con papas
13	14	15	16	17
Gratinado de pescado	Guiso de pavo con papas y verduras	Crema de champiñones Revuelto de calabacín	Crema de puerro y calabacín Pescado a la plancha	Ensalada Empanada de pavo y queso
20	21	22	23	24
Ensalada caprese Pescado a la plancha con papas sancochadas	Pechuga de pavo a la plancha con guisantes y zanahoria	Crema de zanahoria Pescado a la romana con verduritas	Tortilla francesa Chips de verduras al horno	FESTIVO
27	28	29	30	
Salteado de verduras con pollo	Crema de calabacín San jacobos caseros	Ensalada Huevos rellenos con atún	Sopa de arroz con pescado	

COSAS QUE DEBERÍAMOS SABER SOBRE:

LOS CARBOHIDRATOS

Su función básica es proporcionar energía. En una dieta equilibrada, el 50-60% de la energía total debe ser aportada por los Carbohidratos, pero:

- Hay que procurar que estos carbohidratos sean compuestos (de absorción lenta): Legumbres, arroz integral y cereales integrales (pastas y panes integrales...).
- Hay que limitar el consumo de azúcares simples (de absorción rápida): azúcar de mesa, bollería, bebidas refrescantes industriales, golosinas...

