



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja, melón y sandía.</p> <p>Con el menú se ofrece pan y agua todos los días.</p>	<p>ESTE VERANO BEBE MUCHA AGUA Y COME FRUTA TODOS LOS DÍAS</p>		<p>1</p> <p>ENSALADA DE PATATA (con tomate, zanahoria y maíz) NUGGETS DE POLLO (porciones de pollo empanadas) (1, 3, 7) Con GUIANTES REHOGADOS FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:950 Gr.:43 HC:95 Pro: 38</p>	<p>2</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS CON JAMON SERRANO Y MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN (4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA YOGUR (7)</p> <p>KCal:646 Gr.:24 HC:55 Pro: 46</p>
5	6	7	8	9
<p>ESPIRALES MARGARITA (con tomate y queso) (1, 3, 7)</p> <p>ABADEJO REBOZADO (1, 3, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:832 Gr.:27 HC:105 Pro: 36</p>	<p>ENSALADA DE JUDIAS VERDES CON HUEVO COCIDO (3, 6, 7)</p> <p>FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Con PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:944 Gr.:51 HC:68 Pro: 49</p>	<p>PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14)</p> <p>FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6, 7) Con ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y MAÍZ FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:936 Gr.:32 HC:109 Pro: 36</p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6)</p> <p>CAZON EN ADOBO (1, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y ZANAHORIA (Tr.:12) GELATINA DE SABORES</p> <p>KCal:777 Gr.:29 HC:80 Pro: 42</p>	<p>PURE DE VERDURAS</p> <p>TERNERA ASADA EN SALSA Con ZANAHORIAS COCIDAS FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:617 Gr.:25 HC:60 Pro: 32</p>
12	13	14	15	16
<p>CANELONES DE CARNE (1, 7, 12)(Tr.:2, 3, 6, 8, 9, 10, 14)</p> <p>VENTRESCA DE MERLUZA REBOZADA (1, 3, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:886 Gr.:34 HC:90 Pro: 41</p>	<p>ENSALADILLA RUSA (patata, huevo duro, aceituna, pimienta y zanahoria) (3, 4)</p> <p>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:877 Gr.:39 HC:79 Pro: 45</p>	<p>GUIANTES REHOGADOS CON ZANAHORIAS</p> <p>SAN JACOBO CASERO DE JAMON Y QUESO EMPANADO (1, 3, 6, 7)(Tr.:11, 12) Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:761 Gr.:33 HC:77 Pro: 32</p>	<p>JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>HUEVOS COCIDOS CON ATUN Y MAYONESA (3, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:944 Gr.:46 HC:79 Pro: 43</p>	<p>BROCOLI REHOGADO</p> <p>MAGRO DE CERDO CON TOMATE FLAN DE VAINILLA (7)</p> <p>KCal:546 Gr.:23 HC:51 Pro: 30</p>
19	20	21: MENÚ FIN DE CURSO	22	23
<p>LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS</p> <p>COLITAS DE BACALAO AL AJOARRIERO (con ajo y Con ZANAHORIAS COCIDAS FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:738 Gr.:22 HC:81 Pro: 45</p>	<p>ENSALADA DE PASTA (con york, tomate y maíz) (1, 6)(Tr.:3)</p> <p>TORTILLA DE PATATA (3) Con ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:894 Gr.:31 HC:114 Pro: 33</p>	<p>ARROZ BLANCO CON TOMATE</p> <p>PERRITO CALIENTE (1, 6, 7)(Tr.:3, 11) Con PATATAS CHIP REFRESCOS Y HELADO (6, 7)</p> <p>KCal:947 Gr.:38 HC:122 Pro: 26</p>	<p>CREMA DE VERDURAS (7)</p> <p>CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA Y LECHE (7)</p> <p>KCal:716 Gr.:34 HC:63 Pro: 34</p>	

Contenido de alérgenos en el producto final según el Reglamento N°1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor:

1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5-Cacahuets 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos Tr-Trazas

Recomendaciones para la cena:

Semana 1-2 Junio 2017
Día 1: verdura y cerdo.
Día 2: ensalada y cordero.

Semana 5-9 Junio 2017
Día 5: verdura y ternera.
Día 6: pasta y pescado.
Día 7: verdura y pollo.
Día 8: verdura y pavo.
Día 9: ensalada y cerdo.

Semana 12-16 Junio 2017
Día 12: verdura y huevo.
Día 13: verdura y conejo.
Día 14: ensalada y ternera.
Día 15: verdura y pavo.
Día 16: arroz y pescado.

Semana/week 19-22 Junio/june 2017
Día 19: verdura y pollo.
Día 20: arroz y ternera.
Día 21: verdura y pescado.
Día 22: ensalada y conejo.
Día 23: vacaciones.

iNos vemos el curso que viene!

