



# Menú mensual Junio 2022

MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Ensalada con alubias	Ensalada de arroz	Crema de guisantes con picatostes
Pasta al pesto	Croquetas de bacalao con patatas de luxe	Tortilla de patatas con trampó
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 846, Proteína: 33, Hidratos de carbono:119, Grasa: 26

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Gazpacho de tomate y sandía	Ensalada con remolacha	Ensaladilla rusa	Ensalada de lentejas	Crema de calabacín con tropezones
Pollo a la plancha con tomate	Macarrones con carne y verduras	Pescado al curry con arroz	Arroz a la cubana	Nuggets de pescado con tumbet
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 783, Proteína: 37, Hidratos de carbono:104, Grasa: 24

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Puré de zanahoria y calabaza	Hummus de garbanzo y remolacha	Sopa con caldo de verduras y pollo	Espaguetis integrales con tomate y salsa de anchoa	Gazpacho
Huevos fritos, bacon y alubias	Hamburguesa de pollo con patatas al horno	Croquetas de pollo con arroz tres delicias	Mussola al horno con verduras	Tortilla de patata con pan integral y tomate
Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 816, Proteína: 49, Hidratos de carbono:96, Grasa: 32

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22
Ensalada verde	Ensalada César	Ensalada de alubias y tomate
Pizza de jamón	Tortilla de patata con pan integral y tomate	Pollo al curry con arroz
Helado	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 898, Proteína: 39, Hidratos de carbono:104, Grasa: 26

Todas las verduras y frutas son ecológicas

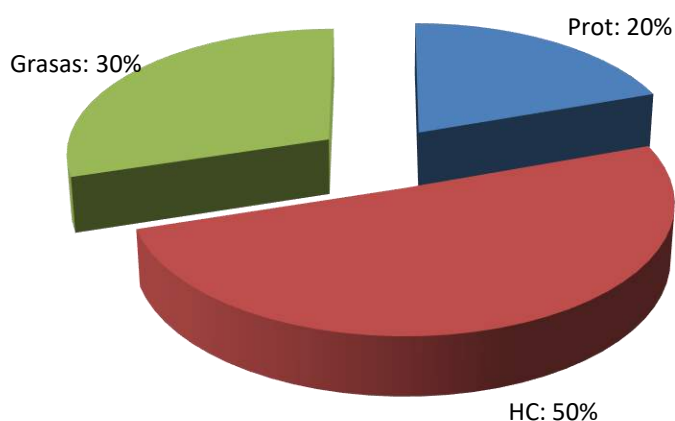
## Detalle del menú junio 2022

---

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 794 kcal: cubren el 30-35%  
de las necesidades diarias  
Hidratos de carbono medios: 88 g  
Proteína media: 48 g Grasa media: 27 g

### Origen de la energía



### MIÉRCOLES 1 DE JUNIO

*Ensalada con alubias*

*Pasta al pesto*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: lomo de cerdo plancha con escarola, remolacha y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **JUEVES 2 DE JUNIO**

*Ensalada de arroz*

*Croquetas de bacalao con patatas deluxe*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 3 DE JUNIO**

*Crema de guisantes con picatostes*

*Tortilla de patatas con trampó*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **LUNES 6 DE JUNIO**

*Gazpacho de tomate y sandía*

*Pollo a la plancha con tomate*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MARTES 7 DE JUNIO**

*Ensalada con remolacha*

*Macarrones con carne y verduras*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MIÉRCOLES 8 DE JUNIO**

*Ensaladilla rusa*

*Pescado al curry con arroz*

*Yogur*

Sugerencia de cena: Tortilla francesa y trampó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **JUEVES 9 DE JUNIO**

*Ensalada de lentejas*

*Arroz a la cubana*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 10 DE JUNIO**

*Crema de calabacín con tropezones*

*Nuggets de pescado con tumbet*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **LUNES 13 DE JUNIO**

*Puré de zanahoria y calabaza*

*Huevos fritos, bacon y alubias*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Lomos de salmón y palitos de zanahoria con guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MARTES 14 DE JUNIO**

*Hummus de garbanzo y remolacha*

*Hamburguesa de pollo con patatas al horno*

*Yogur*

Macarrones con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MIÉRCOLES 15 DE JUNIO**

*Sopa con caldo de verduras y pollo*

*Croquetas de pollo con arroz tres delicias*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Lenguado al limón con tomate y escarola. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **JUEVES 16 DE JUNIO**

*Espaguetis integrales con tomate y salsa anchoa*

*Mussola al horno con verduras*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo empanada con trampó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 17 DE JUNIO**

*Gazpacho*

*Ternera a la plancha con patata y ensalada*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **LUNES 20 DE JUNIO**

*Ensalada verde*

*Pizza de jamón*

*helado*

Sugerencia de cena: Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MARTES 21 DE JUNIO**

*Ensalada Cesar*

*Tortilla de patata con pan integral y tomate*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo con ensalada de garbanzos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MIÉRCOLES 22 DE JUNIO**

*Ensalada de alubias y tomate*

*Pollo al curry con arroz*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.