



Menú mes de junio



Sugerencia del mes del Chef
Día 20 menú fin de curso



Mon 2	Tue 3	Wed 4	Thu 5	Fri 6
Crema de verduras (calabacín, zanah, puerros, cebolla y patata) Cream of vegetables Filete de cerdo a la plancha con patatas fritas Grilled loin with french fries Yogur pan integral Yoghurt, bread Kcal. 564 Prot. 26 Lip. 44 H.C. 30	Lentejas con chorizo Stewed lentils with chorizo Bacalao con tomate con verduritas dado Cod in tomato sauce with diced vegetables ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 652 Prot. 40 Lip. 61 H.C. 24	Ensalada campera (patatas, tomate, pimientos, cebolla y atún) Potatoes salad ADO: PU Huevos revueltos con jamón york con pisto Scrambled eggs with ham and vegetables ADO: H Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 670 Prot. 28 Lip. 63 H.C. 32	Arroz a la milanesa (con carne y verduras) Vegetables and meat rice Merluza al horno con ensalada mixta Baked hake with salad ADO: PU Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 728 Prot. 31 Lip. 83 H.C. 31	Sopa de cocido con fideos Cocido soup ADO: GH Cocido ECO con garbanzos, ternera, chorizo, pollo Meat, chickpeas and vegetables stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 685 Prot. 35 Lip. 50 H.C. 36
9	10	11	12	13
Lentejas ecológicas guisadas Stewed bio lentils Pavo a la jardinera Stewed turkey with vegetables Yogur pan integral Yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 620 Prot. 37 Lip. 51 H.C. 27	Gazpacho (tomate, pepino, pimiento, cebolla, pan) Gazpacho ADO: GU Contramuslo de pollo en salsa con arroz Chicken thigh with rice Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 701 Prot. 22 Lip. 68 H.C. 32	Coditos carbonara Carbonara pasta ADO: GLH Bacalao a la bilbaína con ensalada mixta Bilbaína cod with salad ADO: PU Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 865 Prot. 45 Lip. 86 H.C. 36	Lentejas estofadas Stewed lentils Tortilla española con ensalada de lechuga y tomate Potatoes omelette with salad ADO: HU Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 758 Prot. 29 Lip. 64 H.C. 39	Crema de calabaza con zanahoria y patata Cream of pumpkin with carrot and potato Filete de merluza enharinada con patatas panaderas Floured hake with bakery potatoes ADO: PG Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 645 Prot. 25 Lip. 68 H.C. 29
16	17	18	19	20 Menú fin de curso
Arroz integral con tomate Rice in tomato sauce Merluza rebozada con ensalada mixta Battered hake with salad ADO: GHPU Yogur pan integral Yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 652 Prot. 28 Lip. 69 H.C. 28	Ensalada de garbanzos ecológicos BIO Cheakpeas Salad ADO: U Pollo asado al limón con patatas fritas Baked chicken with french fries Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 672 Prot. 31 Lip. 62 H.C. 30	Ensalada de pasta (tomate, atún, huevo) Pasta salad ADO: GHPU Tortilla de pavo con verduritas dado Turkey omelette with diced vegetables ADO: H Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 839 Prot. 35 Lip. 93 H.C. 34	Crema de espinacas Cream of spinach Ternera guisada con con patatas dado Stewed veal with diced potatoes Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 621 Prot. 26 Lip. 43 H.C. 37	Entremeses fríos y calientes (croquetas, empanadillas, nuggets de pollo) Cold and hot appetizers ADO: GHL Trazas Pizza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Baked pizza with salad ADO: GLU Trazas Helado y pan Ice cream, bread ADO: LG Kcal. 828 Prot. 40 Lip. 67 H.C. 55
23	24	25	26	27
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
30	1	2	3	4
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES

Leyenda:
Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros
productos ecológicos.



Frutas de temporada

Albaricoque, breva, cereza, fresa, melocotón, nectarina, papaya, paraguaya, pera, plátano y sandía.



Verduras de temporada

Alcachofa, calabaza, cebolla, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pepino, pimiento rojo, pimiento verde, rábano, tomate y zanahoria.



Sugerencias para la cena



Utiliza aceite de oliva



Bebe de 4 a 6 vasos de agua



1/4 de hidratos de carbono

¿Cómo debe ser tu plato?

SI HEMOS COMIDO

Cereales o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteo

LA CENA SERÁ

Hortalizas crudas o cocidas

Cereales o legumbres

Pescado o huevo

Huevo o carne magra

Pescado o carne magra

Lácteo o fruta

Fruta

Haz actividad física a diario

Llegan las vacaciones de verano

El verano es un buen momento para disfrutar de la naturaleza.



Reciclar ayuda a cuidar el planeta.



CUTASA