

MENÚ JUNIO 2023

			JUEVES	VIERNES
			Día 1	Día 2
			Judías verdes con tomate Magro en salsa con ensalada de atún Pan-sandía-leche	Lentejas castellanas Fletan empanado ensalada de remolacha. Pan-pera-leche
			509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.	648Kcal. 30g Prot. 84g HC. 23g Líp
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
Ensalada de pasta Merluza en salsa con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Crema de verduras Costillas asadas con ensalada de atún Pan-sandía-leche	Alubias blancas con chorizo Tortilla de queso con ensalada de zanahorias. Pan Integral-melón-leche		Paella mixta Empanadillas de atún con ensalada. Pan-zumos-fruta
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.	700Kcal. 33g Prot. 94g HC. 23g Líp		662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada de atún Pan-manzana-leche	Lentejas castellanas Buñuelos de bacalao con ensalada de zanahorias. Pan-pera-leche	Crema de calabacín Hamburguesa de vacuno con ensalada Pan integral-plátano-leche	Macarrones carbonara Merluza al horno con ensalada de zanahorias Pan-yogur	Ensalada de garbanzos Jamoncitos de pollo al horno Pan-manzana-leche
662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	686Kcal. 32g Prot. 90g HC. 22g Líp.	680Kcal. 35g Prot. 81g HC. 24g Líp	676Kcal. 40g Prot. 84g HC. 20g Líp	719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
Arroz tres delicias Palometa con tomate y ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Puré de verduras (calabacín, judías verdes, patatas, puerros) Pizzas variadas Pan-helados			
660Kcal. 29g Prot. 91g HC. 20g Líp	719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp			

Todos los menús contienen pan y leche o lácteo y agua procedente de la Red Pública.

Valorado por: C. Gema Benito Fernández.
Técnico Nutrición. CENEO