

**JUNIO 2025**

## LUNES

2	E	Ensalada	KCAL: 754.33
1º		Lentejas estofadas con verduras ( cebolla,zanahoria,patata...)	HC: 81.26 P: 40.19 G: 29.88
2º		Doré de pescado al ajo y perejil	
P		Fruta de temporada	
C		Ensalada campera+ Alitas de pollo+ Fruta del tiempo	

## MARTES

MARTES		
<b>3</b>	<b>E</b>	Ensalada
<b>1º</b>	Sopa de ave con fideos	
<b>2º</b>	Albóndigas en salsa con guisantes	
<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>	Escalibada + Tosta con queso de untar +Yogur natural	KCAL: 832.15 HC: 108.80 P: 30.94 G: 29.19

## MIÉRCOLES

<b>4</b>	<b>E</b>	Ensalada	<b>KCAL:</b> 758.34
<b>1º</b>		Pasta con salsa de calabaza ECO ( calabaza, cebolla, nata vegetal )  	<b>HC:</b> 92.75 <b>P:</b> 27.71 <b>G:</b> 30.69
<b>2º</b>		Merluza y zanahoria salteada 	
<b>P</b>		Fruta de temporada	
<b>C</b>		Gazpacho+ Tortilla de verduras+ Fruta del tiempo	

## JUEVES

		JUEVES	
5	E	Ensalada	KCAL: 705.02 HC: 70 P: 38.53 G: 30.16
1º		Crema de legumbres con kellogg's 	
2º		Pollo al horno con verduritas	
P		Fruta de temporada	
C		Ensalada de tomate y mozzarella+ Salmón a la plancha+ Yogur natural	

# VIERNES

VIERNES		
<b>6</b>	<b>E</b>	Ensalada
<b>1º</b>	Paella valenciana ( alcachofa,judia,pollo)	KCAL: 718.83 HC: 69.58 P: 28.69 G: 36.16
<b>2º</b>	Revuelto de huevo	
<b>P</b>	Postre lácteo	
<b>C</b>	Wrap con tiras de pollo,maíz, tomate y salsa de yogur casera+ Fruta del tiempo	

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3

9	E	Ensalada	KCAL: 774.33 HC: 85.38 P:
1º		Macarrones con boloñesa vegetal ( soja texturizada,tomate,cebolla...)  	
2º		Carbonero en salsa verde (ajo,cebolla,perejil ) 	43.25 G:
P		Fruta de temporada	28.85
C		Pinchos de pollo y brócoli con queso al horno + Fruta del tiempo	

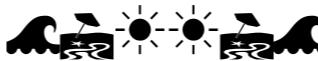
10	E	Ensalada	KCAL: 814.88
1º		Garbanzos con verduras ECO (boniato, patata, zanahoria...)	HC: 87.65
2º		Tortilla de patatas con cebolla	P: 39.51
P		Fruta de temporada	G: 33.99
C		Vichyssoise+ Lubina a la plancha+ Yogur natural	

11	E	Ensalada	KCAL: 847.32
1º		Arroz de magro con verdura ( berenjena, calabacin, cebolla )	HC: 96.81 P: 40.16 G: 33.26
2º		Buñuelos de bacalao	
P		Fruta de temporada ECO	
C		Pepino, tomate y aguacate + Tortilla con jamón + Fruta del tiempo	

12	E	Ensalada	KCAL: 659.92
1º		Salmorejo con jamón y tostones 	HC: 66.48
2º		Longanizas de pollo con pisto	P: 20.68
P		Fruta de temporada	G: 34.58
C		Calamar en salsa verde con guisantes y almejas+ Fruta del tiempo	

13	E	Ensalada	KCAL: 889.24
1º		Sopa de pescado con arroz 	HC: 83.62
2º		Varitas de pescado con mayonesa       	P: 46.93
P		Postre lácteo 	G: 38.81
C		Pizza casera con verduras de temporada y queso feta+ Gelatina	

## FELICES VACACIONES DE VERANO!



PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRETRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA  
Cristina Andrés Ferrer,Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.  
UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL  
\* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO,PESCADO O PRODUCTOS VEGANOS.

