

JUNIO 2025

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				
SEMANA 1	2	E	Ensalada	KCAL: 754.33 HC: 81.26 P: 40.19 G: 29.88	3	E	Ensalada	KCAL: 832.15 HC: 108.80 P: 30.94 G: 29.19	4	E	Ensalada	KCAL: 758.34 HC: 92.75 P: 27.71 G: 30.69	5	E	Ensalada	KCAL: 705.02 HC: 70 P: 38.53 G: 30.16	6	E	Ensalada	KCAL: 718.83 HC: 69.58 P: 28.69 G: 36.16
	1º		Lentejas estofadas con verduras (cebolla,zanahoria,patata...)		1º		Sopa de ave con fideos		1º		Pasta con salsa de calabaza ECO (calabaza,cebolla,nata vegetal)		1º		Crema de legumbres con kellogg's		1º		Paella valenciana (alcachofa,judia,pollo)	
	2º		Doré de pescado al ajo y perejil		2º		Albóndigas en salsa con guisantes		2º		Merluza y zanahoria salteada		2º		Pollo al horno con verduritas		2º		Revuelto de huevo	
	P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Postre lácteo	
	C		Ensalada campera+ Alitas de pollo+ Fruta del tiempo		C		Escalibada + Tosta con queso de untar +Yogur natural		C		Gazpacho+ Tortilla de verduras+ Fruta del tiempo		C		Ensalada de tomate y mozzarella+ Salmón a la plancha+ Yogur natural		C		Wrap con tiras de pollo,maíz, tomate y salsa de yogur casera+ Fruta del tiempo	
SEMANA 2	9	E	Ensalada	KCAL: 774.33 HC: 85.38 P: 43.25 G: 28.85	10	E	Ensalada	KCAL: 814.88 HC: 87.65 P: 39.51 G: 33.99	11	E	Ensalada	KCAL: 847.32 HC: 96.81 P: 40.16 G: 33.26	12	E	Ensalada	KCAL: 659.92 HC: 66.48 P: 20.68 G: 34.58	13	E	Ensalada	KCAL: 889.24 HC: 83.62 P: 46.93 G: 38.81
	1º		Macarrones con boloñesa vegetal (soja texturizada,tomate,cebolla...)		1º		Garbanzos con verduras ECO (boniato, patata, zanahoria...)		1º		Arroz de magro con verdura (berenjena, calabacin,cebolla)		1º		Salmorejo con jamón y tostones		1º		Sopa de pescado con arroz	
	2º		Carbonero en salsa verde (ajo,cebolla,perejil)		2º		Tortilla de patatas con cebolla		2º		Buñuelos de bacalao		2º		Longanizas de pollo con pisto		2º		Varitas de pescado con mayonesa	
	P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada		P		Fruta de temporada ECO		P		Fruta de temporada		P		Postre lácteo	
	C		Pinchos de pollo y brócoli con queso al horno + Fruta del tiempo		C		Vichyssoise+ Lubina a la plancha+ Yogur natural		C		Pepino, tomate y aguacate+ Tortilla con jamón +Fruta del tiempo		C		Calamar en salsa verde con guisantes y almejas+ Fruta del tiempo		C		Pizza casera con verduras de temporada y queso feta+ Gelatina	
SEMANA 3	16	E	Ensalada	KCAL: 708.40 HC: 78.61 P: 31.69 G: 29.67	17	E	Ensalada	KCAL: 606.56 HC: 51.72 P: 21.52 G: 34.84	18		Aperitivo de fiesta	KCAL: 910.03 HC: 108.18 P: 29.46 G: 39.87								
	1º		Caracolas con tomate y parmesano		1º		Crema de verduras y cebolla crunchy		1º		Zumo de naranja Pollo asado al horno Patatas fritas y ketchup									
	2º		Tilapia con maiz salteado		2º		Tortilla de atún y queso crema		2º											
	P		Fruta de temporada ECO		P		Fruta de temporada		P		Helado									
	C		Brochetas de queso con uvas +Hamburguesa de pavo+ Yogur natural		C		Sopa con pasta+ Tosta con queso cottage, aguacate y tomate+ Gelatina		C		Melón con jamón+ Tortilla francesa + Yogur natural									

FELICES VACACIONES DE VERANO!



PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES 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.

