

Junio 2024

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------|--|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | 3 Ensalada Arroz tres delicias** Cordonblue de pavo** al horno Fruta de temporada Kcal 721.2 P 23.6 G 26.2 HC 97.7 | 4 Ensalada Espaguetis en salsa de calabacín Merluza* koskera Fruta de temporada Kcal 744.58 P 31.44 G 25.89 HC 96.39 | 5 Ensalada Pollo** al curry Huevos revueltos con tomate Macedonia de fruta Kcal 625.03 P 33.95 G 38.56 HC 35.59 | 6 Ensalada Lentejas estofadas Halibut* a la andaluza Fruta de temporada Kcal 634.37 P 33.95 G 23.75 HC 71.85 | 7 Ensalada Salmorejo con huevo y tostones Hamburguesa** con patatas Postre lácteo Kcal 708.41 P 24.35 G 39.48 HC 63.95 |
| | C E N A Tomates cherry y mozzarella Huevos rellenos con atún Yogur natural | C E N A Brochetas de pavo con berenjena Fruta del tiempo | C E N A Judias verdes salteadas con jamón y curry Gelatina | C E N A Pisto con ñoquis y huevo Fruta del tiempo | C E N A Ensalada variada Tortilla con calabacín Yogur griego natural |
| SEMANA 2 | 10 Ensalada Espirales napolitana con queso Carbonero* con salsa mery Fruta de temporada Kcal 764.72 P 30.40 G 28.43 HC 96.75 | 11 Ensalada Ensalada con palitos de cangrejo*, patata, zanahoria y mayonesa Albóndigas** con cuscús Fruta de temporada Kcal 750.5 P 31.9 G 26.01 HC 97.3 | 12 Ensalada Garganzos con verduras eco Tortilla española Fruta de temporada Kcal 814.88 P 39.51 G 33.99 HC 87.65 | 13 Ensalada Crema de calabacín con crutons Merluza* rebozada Fruta de temporada Kcal 695.46 P 37.54 G 33.32 HC 61.38 | 14 Ensalada Arroz de magro** y champiñones Tequeños Postre lácteo Kcal 781.07 P 32.32 G 30.71 HC 93.85 |
| | C E N A Ensalada con aguacate, pipas y pepino+tortilla. Gelatina | C E N A Tostas con escalivada y atún Fruta del tiempo | C E N A Ensalada con aguacate Calamares a la plancha Fruta del tiempo | C E N A Salmorejo Fajita integral de jamón y queso yogur griego natural | C E N A Parrillada de verduras Hamburguesa de pescado Gelatina |
| SEMANA 3 | 17 Ensalada Macarrones con boloñesa de soja texturizada Tilapia* en salsa verde Fruta de temporada Kcal 774.33 P 43.25 G 28.85 HC 85.38 | 18 Ensalada Alubias estofadas Revuelto con chorizo de pavo** Fruta de temporada Kcal 777.62 P 37.36 G 31.99 HC 84.96 | 19 Ensalada Sopa de ave** con fideos Jamoncitos de pollo** al horno con verduras Fruta de temporada Kcal 738.56 P 46.62 G 32.36 HC 65.36 | 20 Ensalada Crema de calabaza con maíz crujiente Pescado* rebozado Fruta de temporada Kcal 660.71 P 34.98 G 24.74 HC 73.52 | 21 Zumo de naranja Aperitivo Nuggets de pollo** caseros con patatas fritas Helado Kcal 910 P 29.46 G 38.87 HC 108.18 |
| | C E N A Brócoli con patata Queso fresco. Fruta del tiempo | C E N A Merluza con gambitas a la marinera Yogur natural | C E N A Tallarines de calabacín con cherrys asados y huevo a la lancha Fruta del tiempo | C E N A Mini hamburguesas de pollo con verduras al horno Yogur natural | C E N A Melón con jamón serrano Pan con queso de untar y tomate Yogur natural |

Planificamos los menús siguiendo las directrices de la guía de comedores escolares de la Generalitat Valenciana

Una vez a la semana el pan será integral

*Para dietas sin carne sustituimos por vegetales y pescado

*Para menús veganos sustituimos la carne y el pescado por productos proteicos y vegetales

La ensalada se compone de: lechuga, tomate, maíz, pepino y zanahoria.

Cristina Andrés Ferrer, dietista-nutricionista, nº col cv00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.

¡¡OS DESEAMOS UN MUY BUEN VERANO
Y UNAS FELICES VACACIONES!!



SETMANA 1

| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|----------|---|--|--|--|---|
| 3 | Amanida Arrós tres delícies** Cordonblue de títol** al forn Fruita del temps | 4 Amanida Espaguetis amb salsa de carabassó Lluç* a la koskera Fruita del temps | 5 Amanida Pollastre** al curry Ous remenats amb tomaca Fruita del temps | 6 Amanida Llentilles estofades Halibut* a l'andalusa Fruita del temps | 7 Amanida Salmorejo amb ou i tostons Hamburguesa** amb creïlles Postre lacti |
| SOPARA | Tomaques cherri amb mozzarella Ous farcits amb tonyina logurt natural | SOPARA Broquetes de títol amb albergínia Fruita del temps | SOPARA Bajoques saltejades amb pernil i curri Gelatina | SOPARA Samfaina amb nyoquis i ou Fruita del temps | SOPARA Amanida variada Truita amb carabasseta logurt grec natural |

SETMANA 2

| | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|---|
| 10 | Amanida Espirals napolitana amb formatge Carboner* amb salsa mery Fruita del temps | 11 Amanida de palets de cranc*, creïlla, carlota i maionesa Mandonguilles** amb cuscús Fruita del temps | 12 Amanida Cigrons amb verdures eco Truita espanyola Fruita del temps | 13 Amanida Crema de carabassó amb crutons Lluç* arrebossat Fruita del temps | 14 Amanida Arrós de magre** i champinyos "tequenys" Postre lacti |
| SOPARA | Amanida amb alvocat, pipes i cogombre+truita francesa Gelatina | SOPARA Tostes amb espençat i tonyina Fruita del temps | SOPARA Amanida amb alvocat Calamars a la planxa Fruita del temps | SOPARA Salmorejo Torteta integral amb pernil i formatge logurt grec natural | SOPARA Parrillada de verdures Hamburguesa de peix Gelatina |

SETMANA 3

| | | | | | |
|-----------|---|---|---|---|--|
| 17 | Amanida Macarrons amb bolonyesa de soia texturitzada Tilapia* en salsa verd Fruita del temps | 18 Amanida Fesols estofats Ou remenat amb xoriço de títol** Fruita del temps | 19 Amanida Sopa d'au amb fideus cuixetes de pollastre** Fruita del temps | 20 Amanida Crema de carabassa amb dacsa cruixent Peix* arrebossat Fruita del temps | 21 Suc de taronja Aperitiu Nuggets de pollastre** casolans i creïlles fregides Gelati |
| SOPARA | Brècol amb creïlla+formatge fresc Fruita del temps | SOPARA Lluç amb gambetes a la marinera logurt natural | SOPARA Tallarins saltejats amb cherris i ou a la planxa Fruita del temps | SOPARA Mini-hamburgueses de pollastre amb verdures al forn logurt natural | SOPARA Meló amb pernil salat Pà amb formatge d'untar i tomaca logurt natural |

Planifiquem els menús seguint les directrius de la guia de menjadors escolars de la Generalitat Valenciana

Una vegada a la setmana el pà serà integral

*Per a dietes sense carn substituïm per vegetals i peix

*Per a menús vegans substituïm la carn i el peix per productes proteics i vegetals

La amanida es compon de: lletuga, tomaca, dacsa, cogombre i carlota

Cristina Andrés Ferrer, dietista-nutricionista, nº col cv00007 ha supervisat el menú i ha proposat els sopars. els sopars.

VOS DESITJEM UN BON ESTIU I UNES MOLT BONES VACANCES!!

