



MENÚ DE JUNIO

CURSO 2021/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<u>Crema de calabacín</u> Calamares fritos Ensalada griega con tomate, olivas y queso fresco ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E:622 Kcal</u> P: 19.9 / G: 33.9 / H.C: 70.5	<u>Arroz blanco</u> Salchichas y huevos Ensalada mixta con lechuga, tomate y cebolla ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 719 Kcal</u> P: 20.2 / G: 17.3 / H.C: 90.1	<u>Sopa de picadillo</u> Merluza a la plancha Ensalada variada ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E: 635 Kcal</u> P: 4.3 / G: 17.6 / H.C: 44.2
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<u>Ensalada de verano</u> Pechuga de pollo Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz. ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 593 Kcal</u> P: 38.1 / G: 17.1 / H.C: 88.1	<u>Espaguetis con atún</u> Revuelto de setas Ensalada variada ----- Pan blanco, agua y fresas <u>V.E: 687 Kcal</u> P:17.2 / G:25.3 / H.C: 103.6	<u>Potaje verduras con habichuelas y espinacas</u> San Jacobos Ensalada de lechuga, zanahoria remolacha ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 723 Kcal</u> P:19.5 / G:18.6 / H.C: 70.1	<u>Fideos a la marinera</u> Tortilla de jamón de york y queso Ensalada de atún, lechuga y tomate ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 706 Kcal</u> P: 32.2 / G: 21.2 / H.C:82.1	<u>Ensaladilla rusa</u> Merluza a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas ----- Pan blanco, agua y naranja <u>V.E. 623 KCAL</u> P: 20.5 / G:16.7 / HC:71.3
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<u>Guisillo de garbanzos</u> Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, pepino y tomate ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E: 589 Kcal</u> P: 35.1 / G: 23.4 / H.C: 78.8	<u>Asado de patata, costilla, magra y quijá</u> Caballa con aceite Ensalada de tomate y ajo ----- Pan blanco, agua y manzana <u>V.E: 687 Kcal</u> P:30.4 / G:21.2 / H.C: 93.2	<u>Arroz tres delicias con jamón cocido, huevo y guisantes</u> Empanadillas de atún Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y plátano <u>V.E: 723 Kcal</u> P:25.1 / G: 23.2/HC:122.3	<u>Lasaña de carne</u> Bacalao con tomate Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz. ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 706 Kcal</u> P: 20.4 / G:20.1 / HC:89.2	<u>Sopa de marisco</u> Lomo a la plancha Menestra de verdura ----- Pan blanco, agua y fresas <u>V.E. 655 KCAL</u> P:44.2 / G:16.1 / H.C:71.2
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
<u>Guisillo de cazón</u> Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de tomate y lechuga ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 619 Kcal</u> P: 39.9 / G: 25.1 / HC: 48	<u>Macarrones a la boloñesa</u> Croquetas de bacalao Ensalada de tomate con orégano ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 724 Kcal</u> P: 19.8 / G:30.9/ H.C:103.6	<u>Pizza con jamón York</u> Revuelto huevos, patatas, gambas Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y naranja <u>V.E: 704 Kcal</u> P: 19.8 / G:23.8 / H.C:73.1		

MENÚ DE JUNIO

CURSO 2021/2022

MENÚ PARA ALUMNADO CON ALERGIAS AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<u>Arroz dos delicias con jamón cocido, huevo y guisantes</u> Albóndigas de ternera y pollo Ensalada griega con tomate, olivas y queso fresco ----- Pan blanco, agua y plátano <u>V.E: 723 Kcal/ 3025,032 KJ</u> P:24.8 / G: 22.7/H.C:90.6	<u>Asado de patata, costilla, magra y quijá</u> Salchichas pollo Judías verdes salteadas con cebolla ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 687 Kcal/ 2874,408 KJ</u> P:30.4 / G:21.2 / H.C: 93.2	Sopa de fideos pechuga de pollo Ensalada de atún lechuga y tomate. ----- Pan blanco, agua y naranja <u>V.E. 706 Kcal/ 2953,904 KJ</u> P:45.3 / G:17.3 / H.C:80.9
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<u>Guisillo de judías con verduras y pollo</u> Pavo braseado Brócoli con aceite ----- Pan blanco, agua y piña en su jugo <u>V.E: 634 Kcal/ 2652,656 KJ</u> P:39.3 / G: 24.7/ H.C: 52.3	<u>Pizza de jamón serrano y champiñones</u> Revuelto de patatas y huevo Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 716 Kcal/ 2995,744 KJ</u> P: 21.3 / G:21.6 / H.C:74.8	<u>Guisillo de garbanzos</u> Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta con tomate, lechuga y cebolla ----- Pan blanco, agua y plátano <u>V.E: 622 Kcal/ 2602,448 KJ</u> P: 39.9 / G: 25.1 / HC: 49.3	<u>Macarrones a la boloñesa</u> Tortilla de calabacín Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz. ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 724 Kcal/ 3029,216 KJ</u> P: 19.8 / G:30.9/ H.C:103.6	<u>Arroz con magra y costilla</u> Jamón serrano Ensalada griega con tomate, olivas y queso fresco ----- Pan blanco, agua y naranja <u>V.E: 702 Kcal/ 2937,168 KJ</u> P: 38.9 / G: 24.9 / HC: 118.7
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 7
<u>Guisillo de patatas con ternera</u> Revuelto de espinacas Ensalada tropical con lechuga, maíz, zanahoria y piña ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 679 Kcal/ 2840,936KJ</u> P: 23.9 / G:21.1 /H.C:87.6	<u>Cazuela de fideos</u> Tortilla francesa Guisantes salteados con jamón ----- Pan blanco, agua y manzana <u>V.E: 696 Kcal/ 2912,064 KJ</u> P:20.4 / G:25.3 / H.C:76.2	Crema de verduras Hamburguesas de cerdo Patatas fritas ----- Pan integral, agua y plátano <u>V.E: 649 Kcal/ 2715,416 KJ</u> P: 29.3/ G: 23 /H.C: 79.7	<u>Menestra de carne y verdura</u> Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de tomate y pepino ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 712 Kcal/ 2979,008 KJ</u> P:41.2 / G:18.3 / HC:80.4	<u>Empedrado de garbanzos con arroz</u> Jamón cocido Ensalada de atún lechuga y tomate ----- Pan blanco, agua y naranja <u>V.E: 672 Kcal/ 2811,648 KJ</u> P:27.3 / G:23.1 / H.C: 105.3
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES	VIERNES
<u>Lentejas con verduras</u> Croquetas Coliflor con aceite ----- Pan blanco, agua y piña <u>V.E: 655Kcal/ 2740,52 KJ</u> P: 30.4 / G: 25.8 / H.C: 73.1	<u>Ensalada de pasta con jamón cocido</u> Ternera a la jardinera Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 718 Kcal/ 3004,112 KJ</u> P: 30.4 / G: 26.2 /HC: 86.5	<u>Crema de calabacín</u> Jamón serrano Ensalada griega con tomate, olivas y queso fresco ----- Pan blanco, agua y plátano <u>V.E:622 Kcal/ 2602,448 KJ</u> P: 19.9 / G: 33.9 / H.C: 70.5		

MENÚ DE JUNIO

CURSO 2021/2022

MENÚ SIN CARNE DE CERDO.

LUNES 2	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		<p><u>Arroz tres delicias con jamón cocido, huevov guisantes</u> Albóndigas de ternera y pollo Ensalada griega con tomate, olivas y queso fresco Pan blanco, agua y plátano <u>V.E: 723 Kcal/ 3025,032 KJ</u> P:24.8 / G: 22.7/HC:90.6</p>	<p><u>Asado de patata con pollo</u> Caballa en aceite Judías verdes salteadas con cebolla ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 687 Kcal/ 7824,408 KJ</u> P:30.4 / G:21.2 / H.C: 93.2</p>	<p><u>Sopa de marisco</u> Empanadillas de atún Ensalada de atún lechuga y tomate. ----- Pan blanco, agua y naranja <u>V.E: 706 Kcal/ 2953.904 KJ</u> P:45.3 / G:17.3 / H.C:80.9</p>
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<p><u>Guisillo de judías con verduras y pollo</u> Croquetas de bacalao Zanahorias baby con jamón cocido ----- Pan blanco, agua y Piña en su jugo <u>V.E: 634 Kcal/ 2652,656 KJ</u> P:39.3 / G: 24.7/ H.C: 52.3</p>	<p>Pizza con atún Revuelto huevos, patatas, gambas Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 716 Kcal/ 2995,744 KJ</u> P: 21.3 / G:21..6 / H.C:74.8</p>	<p><u>Guisillo de cazón</u> Jamoncitos de pollo al horno Ensalada mixta con tomate, lechuga y cebolla ----- Pan blanco, agua y plátano <u>V.E: 622 Kcal/ 2602,448 KJ</u> P: 39.9 / G: 25.1 / HC: 49.3</p>	<p><u>Macarrones a la boloñesa</u> Tortilla de calabacín Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz. ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 724 Kcal/ 3029,216 KJ</u> P: 19.8 / G:30.9/ H.C:103.6</p>	<p><u>Arroz con pollo</u> Bacalao con tomate Ensalada griega con tomate, olivas y queso fresco Pan blanco, agua y naranja <u>V.E: 702 Kcal/ 2937,168 KJ</u> P: 38.9 / G: 24.9 / HC: 118.7</p>
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<p><u>Guisillo de patatas con ternera</u> Revuelto de espinacas Ensalada tropical con lechuga, maíz, zanahoria y piña ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 679 Kcal/ 28,40,936KJ</u> P: 23.9 / G:21.1 /H.C:87.6</p>	<p><u>Cazuela de rape</u> Tortilla francesa Guisantes salteados con jamón ----- Pan blanco, agua y manzana <u>V.E: 696 Kcal/ 2912,064 KJ</u> P:20.4 / G:25.3 / H.C:76.2</p>	<p><u>Crema de verduras</u> Hamburguesas de pollo Patatas fritas ----- Pan integral, agua y plátano <u>V.E: 649 Kcal/ 2715,416 KJ</u> P: 29.3/ G: 23 /H.C: 79.7</p>	<p><u>Menestra de carne y verdura</u> Varitas de merluza al horno Ensalada de tomate y pepino ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 712 Kcal/ 2979,008 KJ</u> P:41.2 / G:18.3 / HC:80.4</p>	<p><u>Empedrado de garbanzos con arroz</u> Palometa con salsa verde Ensalada de atún lechuga y tomate ----- Pan blanco, agua y naranja <u>V.E: 672 Kcal/ 2811,648 KJ</u> P:27.3 / G:23.1 / H.C: 105.3</p>
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES	VIERNES 2
<p><u>Lentejas con verduras</u> Tortilla de patatas Coliflor con aceite ----- Pan blanco, agua y piña <u>V.E: 655Kcal/ 2740,52 KJ</u> P: 30.4 / G: 25.8 / H.C: 73.1</p>	<p><u>Ensalada de pasta con atún</u> Ternera a la jardinera Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 718 Kcal/ 3004,112 KJ</u> P: 30.4 / G: 26.2 /HC: 86.5</p>	<p><u>Crema de calabacín</u> Calamares fritos Ensalada griega con tomate, olivas y queso fresco ----- Pan blanco, agua y plátano <u>V.E:622 Kcal/ 2602,448 KJ</u> P: 19.9 / G: 33.9 / H.C: 70.5</p>		

MENÚ DE JUNIO

CURSO 2021/2022

RECOMENDACIONES PARA LA CENA

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
HAMBURGUESA DE POLLO TOMATE ALIÑADO CON ESPECIAS FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL	CONEJO AL HORNO PEPINO ALIÑADO QUESO FRESCO. AGUA / PAN	CHAMPIÑONES CON HUEVO ENSALADA DE TOMATE KIWI. AGUA / PAN	PERDIZ EN ESCABECHE ENSALADA DE LECHUGA CON ATÚN Y MAIZ YOGUR. AGUA / PAN	PIZZA DE VERDURAS TOMATE CON ALCAPARRAS PIÑA. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
CALAMAR A LA PLANCHA PEPINO YOGUR. AGUA / PAN INTEGRAL	SALTEADO DE VERDURAS TOMATE CON QUESO FRESCO FRUTA. AGUA / PAN	CREMA DE PUERRO LECHUGA CON REMOLACHA FRUTA. AGUA / PAN	BOQUERONES FRITOS TOMATE CON AJO Y PEREJIL FRUTA. AGUA / PAN	CREMA DE CALABAZA CANÓNIGOS CON PIÑA FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SALMÓN A LA PLANCHA ESPÁRRAGOS FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL	ALUBIAS BLANCAS TOMATE CON ORÉGANO FRUTA. AGUA / PAN	CREMA DE VERDURAS LECHUGA CON ZANAHORIA QUESO FRESCO. AGUA / PAN	PAVO ASADO TOMATE PARTIDO FRUTA. AGUA / PAN	JUDIAS VERDES ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
SEPIA A LA PLANCHA ENSALADA VARIADA YOGUR. AGUA / PAN INTEGRAL	MERLUZA ASADA CON ALMEJAS CANÓNIGOS CON KIWI YOGUR. AGUA / PAN	SALTEADO DE JAMON CON HUEVO QUESO FRESCO FRUTA. AGUA / PAN	BROCOLI AL HORNO ENSALADA DE TOMATE CON ATÚN FRUTA. AGUA / PAN	POLLO ASADO ENSALADA DE ATÚN CON TOMATE YOGUR. AGUA / PAN INTEGRAL
LUNES 31				
SALMOREJO TORTILLA DE PATATAS FRUTA. AGUA / PAN INTEGRAL				

- ✓ **RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA:** Además de una dieta equilibrada y saludable, la práctica de ejercicio físico es esencial para la salud de nuestro alumnado y usuarios de comedor escolar. Por ello recomendamos practicar al menos una hora de ejercicio durante el día; pudiendo aprovechar nuestra oferta de escuelas deportivas para alumnado de primaria (futbol, baloncesto, pre-deporte, voleibol y juegos de raqueta) o deporte de 3 a 6 años para alumnado de infantil (actividades extraescolares), que se realizan en horario de tarde, o simplemente asegurarse de que sus hijos/as jueguen en el parque, salgan con la bicicleta, salgan a pasear, realicen actividades como zumba o bailes tradicionales... con la intencionalidad de que no pasen toda la tarde en casa sentados de formasedentaria.

- ✓ **Menú supervisado por la dietista: D^a Dolores RequenaCorral.**