

**MENÚ**

**JUNIO**

*Escuela infantil  
Creativa & Mimante*

## OBSERVACIONES

Todo el pescado es suministrado ultracongelado para cumplir con la normativa vigente.

Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, mandarina, naranja, uvas y fresas cuando lleguen.

Menú alergia al huevo: toda la pasta (macarrones, fideos, espagueti, etc..) es sin huevo.

Menú sin gluten: toda la pasta (macarrones, fideos, espagueti, etc..) es sin gluten.

Menú basal: valores nutricionales calculados para edad de 2-3 años

La ración protéica es de 25 g de carne, 35 g de pescado y 1/2 huevo.

De esta manera podemos ofrecer una segunda ración de proteína en la cena



Menús revisados por: Rosa M<sup>a</sup>  
Espinosa Arboix Dietista-  
Nutricionista Col. CAT000273



CONTIENE  
GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LACTEOS



FRUTOS  
DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS  
DE SÉSAMO



DIOXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

	<b>LUNES</b> 3	<b>MARTES</b> 4	<b>MIÉRCOLES</b> 5	<b>JUEVES</b> 6	<b>VIERNES</b> 7
	Menestra de verduras (brócoli, zanahoria,	Dados de tomate aliñado	Salmorejo	Judías verdes con patatas	Vichyssoise
	Chuleta de cerdo con patatas al horno	Patatas con calabacín, champiñones, cebolla, salmón y nata líquida	Ensalada de lentejas (pepino, cebolleta, zanahoria rallada y atún)	Ternera estofada	Ensalada de arroz (lechuga, zanahoria, pepino, guisantes y huevo revuelto)
	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada
	380,42 Kcal 13,40 g Prot 40,85 g HC 12,23	322,87 Kcal 10,68 g Prot 34,07 g HC 15,95 g Líp	380,82 Kcal 14,85 g Prot 51,67 g HC 12,77 g Líp	353,46 Kcal 16,68 g Prot 37,31 g HC 15,25 g Líp	353,95 Kcal 7,96 g Prot 57,41 g HC 10,99 g Líp
		 	   		 
<b>Cena</b>	Espirales con tomate y queso	Ensaladilla rusa	Quinoa con verduras	Cuscús con dados pepino y tomate	Brócoli salteado con ajitos
	Sardinillas en aceite de oliva	Hamburguesa de pollo	Dados de pavo	Merluza al horno	Tortilla de patatas
	Fruta de temporada	Yogur	Yogur	Fruta de temporada	Yogur
	  	 			 

	<b>LUNES</b> 10	<b>MARTES</b> 11	<b>MIÉRCOLES</b> 12	<b>JUEVES</b> 13	<b>VIERNES</b> 14
	Arroz con verduras (zanahoria, judías verdes, calabacín)	Bolitas de brócoli y queso al horno	Salmorejo	Crema de zanahorias	Judías verdes rehogadas con ajo
	Merluza con salsa de puerros	Ensalada campera (patata, dados tomate, zanahoria, cebolleta, atún)	Quinoa con pollo y verduras	Hamburguesa con cebollita pochada y patatas	Macarrones con pavo, salsa de tomate y queso
	Yogur natural	Fruta de temporada	Yogur natural	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	375,25 Kcal 13,70 g Prot 46,71 g HC	398,46 Kcal 19,42 g Prot 39,14 g HC 18,25 g Líp	364,01 Kcal 13,67 g Prot 42,76 g HC 15,32 g Líp	315,92 Kcal 10,60 g Prot 41,61 g HC 16,66 g Líp	366,74 Kcal 16,36 g Prot 41,44g HC 15,04 g Líp
	 	   			 
<b>Cena</b>	Crema de calabaza con picatostes	Pasta con sofrito de tomate	Puré de patatas	Rodajas de pepino con miel	Ensalada de tomate y aguacate
	Tortilla	Dados de pavo con calabacín a la plancha	Salmón al papillote con verduritas	Arroz tres delicias (maíz, huevo revuelto y guisantes)	Croquetas de bacalao al horno y rodaja de pan
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Yogur	Yogur
	 	 		 	   

	<b>LUNES</b> <b>17</b>	<b>MARTES</b> <b>18</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>19</b>	<b>JUEVES</b> <b>20</b>	<b>VIERNES</b> <b>21</b>
	Crema de calabacín	Ensalada de arroz con zanahoria, guisantes y maíz	Quinoa con verduras (zanahoria, calabacín, cebolla y judías verdes)	Calabacín gratinado	Menestra de verduras (judías verdes, patatas, brócoli)
	Pollo al ajillo con guarnición de cuscús	Magro con tomate	Merluza al limón	Ensalada de lentejas (tomate, zanahoria rallada, cebolleta y atún)	Estofado de pavo con guarnición de humus
	Yogur natural	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	372,74 Kcal 14,22 g Prot 42,66 g HC 16,01 g	376,70 Kcal 11,05 g Prot 51,92 g HC 15,87 g Líp	390,47 Kcal 16,25 g Prot 42,65 g HC 17,14 g Líp	320,98 Kcal 13,94 g Prot 42,47 g HC 15,05 g Líp	306,03 Kcal 14,65 g Prot 34,50 g HC 12,28 g Líp
			 	    	
<b>Cena</b>	Merluza con patatas al horno	Gazpacho suave	Judías con zanahoria al vapor	Crema de verduras con picatostes	Dados de tomate y pepino
	Lechuga picada finita con olivas	Huevo a la placha con pan	Hamburguesa de alubias, cebollita pochada y champiñones	Merluza a la plancha rebozada en pan rallado	Pizza casera de york y queso
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Yogur	Yogur
		  		   	 

	<b>LUNES</b> <b>24</b>	<b>MARTES</b> <b>25</b>	<b>MIÉRCOLES</b> <b>26</b>	<b>JUEVES</b> <b>27</b>	<b>VIERNES</b> <b>28</b>
	Judías verdes rehogadas	Vichyssoise	Dados de pepino con queso fresco	Brócoli, zanahoria, patatas al vapor	Ensalada de pasta con (lechuga, tomate, olivas)
	Albóndigas de cerdo en salsa con guarnición de arroz	Nuggets de pollo caseros con patatas al horno	Judías pintas con arroz	Contramuslo de pollo al horno al limón	Merluza en su jugo
	Yogur	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Fruta de temporada
	347,75 Kcal 14,24 g Prot 46,76 g HC 15,93 g Líp	313,33 Kcal 12,39 g Prot 30,79 g HC 15,59 g Líp	366,22 Kcal 15,62 g Prot 30,92 g HC 19,41 g Líp	335,17 Kcal 12,09 g Prot 24,91 g HC 12,12 g Líp	316,74 Kcal 10,71 g Prot 41,93 g HC 11,78 g Líp
		  			 
<b>Cena</b>	Ensalada (lechuga, pepino, tomate)	Sopa de pollo	Espaguetis con verduritas	Crema de calabacín	Judías verdes con patatas al vapor
	Tortilla de patatas	Bacalao con pisto	Hamburguesa de temera	Huevo revuelto con champiñones y pan	Pinchito de pavo
	Fruta de temporada	Yogur	Fruta de temporada	Yogur	Yogur
		 		  	



LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

TIPO 1: CASOS EN LOS QUE SOLO ESTÁ INTRODUCIDA LA CARNE. AL COMIENZO SE REPETIRÁ POLLO



POLLO

TERNERA

POLLO

TERNERA

POLLO

TIPO 2: CASOS EN LOS QUE YA ESTÁ INTRODUCIDO EL PESCADO



POLLO

TERNERA

PESCADO

POLLO

JAMON YORK