

LUNES
Monday

MARTES
Tuesday

MIÉRCOLES
Wednesday

JUEVES
Thursday

VIERNES
Friday

COCINAS
CENTRALES

JUNIO
2016

6 Guiso de patatas
(verduras)
Filete de caballa
con rodajas de
tomate
Fruta fresca

7 Crema de calabacín
(calabacín, puerro y
patata)
Albóndigas de
ternera al horno
en salsa jardinera
Fruta fresca

8 Espaguetis primavera
(tomate y verduras)
Huevos con bechamel
y ensalada verde
Fruta fresca

9 Judías pintas caseras
(verduras y chorizo)
Pollo guisado a la
Riojana (tomate, pimiento y
verduras)
Fruta fresca

10 Paella
(arroz, pollo y
verduras)
Pescadilla a la
andaluza con
ensalada de colores
Helado

13 Puré de verduras
(verduras variadas y
patata)
Cinta de lomo a la
plancha con
patatas
Fruta fresca

14 Lentejas estofadas
(verduras)
Abadejo al horno
con tomate y
zanahoria
Fruta fresca

15 Ensalada de arroz
(jamón cocido, queso,
atún y verduras)
Tortilla de patata y
calabacín con
ensalada del tiempo
Fruta fresca

16 Patatas guisadas
con magro
Lenguado
empanado con
ensalada verde
Fruta fresca

17 Sopa de cocido
(fideos y caldo)
Cocido completo
(garbanzos, verduras,
carne de cerdo y
ternera)
Yogur

20 Brócoli rehogado
con jamón
Salchichas de pavo
al vapor con tomate
y patata
Fruta Fresca

21
COMIDA
DE
FIESTA

22
VACACIONES

23
VACACIONES

24
VACACIONES

27
VACACIONES

28
VACACIONES

29
VACACIONES

30
VACACIONES

Hidra. car.: 52% - Proteínas: 16%
Grasas: 32% - Kcalorías: 665
Ca: 190 mg Vit. A: 450 µg -
Fe: 4,4 mg G.sat: 3,4 %

Hidra. car.: 53% - Proteínas: 16%
Grasas: 30% - Kcalorías: 685
Ca: 194 mg Vit. A: 449 µg -
Fe: 3,0 mg G.sat: 3,0 %

Hidra. car.: 51% - Proteínas: 16%
Grasas: 33% - Kcalorías: 698
Ca: 180 mg Vit. A: 390 µg -
Fe: 4,1 mg G.sat: 3,5 %

Hidra. car.: 50% - Proteínas: 17%
Grasas: 33% - Kcalorías: 702
Ca: 210 mg Vit. A: 390 µg -
Fe: 4,2 mg G.sat: 3,7 %

MENUS IN ENGLISH

- 1 **X** - Green beans with tomato and potato - Roast chicken thing cacciadore - Fresh fruit
- 2 **J** - Gratin macaroni - Breaded hake with colors salad - Fresh fruit
- 3 **V** - Homemade lentils - Tuna and potato omelet with seasonal salad - Yogurt
-
- 6 **L** - Stewed potatoes - Mackerel filet with natural tomato slices - Fresh fruit
- 7 **M** - Zucchini cream - Baked veal meatballs in gardener sauce - Fresh fruit
- 8 **X** - Spring spaghetti - Eggs with béchamel and green salad - Fresh fruit
- 9 **J** - Stewed pinto beans - Rioja-style chicken stew - Fresh fruit
- 10 **V** - Paella - Floured whiting with colors salad - Ice-cream
-
- 13 **L** - Pureed vegetables - Grilled pork loin with potatoes - Fresh fruit
- 14 **M** - Stewed lentils - Baked Atlantic Pollock with tomato and carrots - Fresh fruit
- 15 **X** - Rice salad - Zucchini and potato omelet with seasonal salad - Fresh fruit
- 16 **J** - Stewed potatoes with lean pork - Breaded sole with green salad - Fresh fruit
- 17 **V** - Cocido soup - Complete Cocido - Yogurt
-
- 20 **L** - Broccoli sautéed with ham - Steamed turkey sausages with tomato and potato - Fresh fruit
- 21 **M** - PARTY FOOD
- 22 **X** - Holidays
- 23 **J** - Holidays
- 24 **V** - Holidays
-
- 27 **L** - Holidays
- 28 **M** - Holidays
- 29 **X** - Holidays
- 30 **J** - Holidays

SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

- 1 **X** - SALMOREJO - HUEVOS FRITOS - FRUTA
- 2 **J** - BERENJENAS ASADAS - PECHUGA DE PAVO CON PATATAS - FRUTA
- 3 **V** - ENSALADA MIXTA - MERO CON TOMATE - FRUTA
-
- 6 **L** - SOPA DE LETRAS - TORTILLA DE QUESO - FRUTA
- 7 **M** - GAZPACHO - LENGUADO A LA PLANCHA CON PATATA - FRUTA
- 8 **X** - PURE DE VERDURAS - CINTA DE LOMO - FRUTA
- 9 **J** - ACELGAS REHOGADAS - SALMÓN AL HORNO - FRUTA
- 10 **V** - ENSALADA MIXTA - PIZZA MARGARITA - FRUTA
-
- 13 **L** - CALABACÍN GRATINADO - EMPERADOR A LA PLANCHA - FRUTA
- 14 **M** - ENSALADA MIXTA - ALITAS DE POLLO - FRUTA
- 15 **X** - CONSOMÉ - FILETE DE TERNERA CON RODAJAS DE TOMATE - FRUTA
- 16 **J** - MENESTRA DE VERDURAS - HUEVOS RELLENOS CON TOMATE Y ATÚN - FRUTA
- 17 **V** - VICHYSOISSE - MERLUZA A LA GALLEGA - FRUTA
-
- 20 **L** - ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO - GALLO - FRUTA
- 21 **M** - COLIFLOR - TORTILLA DE PATATA - FRUTA
- 22 **X** - VACACIONES
- 23 **J** - VACACIONES
- 24 **V** - VACACIONES
-
- 27 **L** - VACACIONES
- 28 **M** - VACACIONES
- 29 **X** - VACACIONES
- 30 **J** - VACACIONES



Junio 2016

Menú Escolar