



MENÚ: Junio de 2021

LUNES

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos.

Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Pasta a la boloñesa/
Bolognese pasta
Tortilla francesa con
ensalada/ omelette with
salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 675 Lip. 32 Hid. 69 Prot. 24

2

Vinagreta de alubias/
bean vinaigrette
Palometa en salsa de tomate/
pomfret in tomato sauce

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 679 Lip. 26 Hid. 61 Prot. 41

3

Brócoli al ajoarriero/
garlic broccoli with paprika
Escalope de cerdo con
pimientos/ breaded pork
with peppers

Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 727 Lip. 36 Hid. 55 Prot. 41

4

Ensalada campera de atún/
potato salad with tuna
Filete de pollo a la plancha
con champiñones/ grilled
chicken fillet with mushrooms
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 633 Lip. 24 Hid. 62 Prot. 39

7

Lentejas con chorizo/
lentils with chorizo
Filete de ternera a la plancha
con patatas/ grilled beef
steak with potatoes

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 756 Lip. 31 Hid. 69 Prot. 46

8

Arroz con tomate y atún/
rice with tomato and tuna
Merluza rebozada con
pimientos/ battered
hake with peppers

Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 847 Lip. 35 Hid. 99 Prot. 32

9

Vinagreta de garbanzos/
chickpea vinaigrette
Pollo asado con verduritas/
roast chicken with vegetables

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 774 Lip. 34 Hid. 62 Prot. 48

10

Menestra de verduras/
vegetables stew
Tortilla de patatas con
ensalada/ Spanish omelette
with salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 612 Lip. 33 Hid. 51 Prot. 24

11

Patatas a la riojana/
potatoes Riojana's style
Filetes de sajonia con
cebolla caramelizada/ saxon
steaks with caramelized onion
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 643 Lip. 26 Hid. 65 Prot. 34

14

Crema de calabacín/
cream of zucchini
Salchichas blancas a la plancha
con lechuga/ grilled white
sausages with lettuce
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 629 Lip. 49 Hid. 28 Prot. 17

15

Ensalada de pasta/
pasta salad
Filete de pollo a la plancha
con champiñones/ grilled
chicken fillet with mushrooms
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 585 Lip. 14 Hid. 75 Prot. 37

16

Lentejas con verduritas/
lentils with vegetables
Limanda rebozada con ensalada/
battered dab with salad

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 724 Lip. 24 Hid. 76 Prot. 46

17

Ensalada de judías verdes/
green beans salad
Revuelto de ajetes y gambas/
scrambled eggs with
tender garlic and prawns
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 406 Lip. 20 Hid. 37 Prot. 17

18

Vinagreta de alubias/
bean vinaigrette
Filete de ternera a la plancha
con pimientos/ grilled beef
steak with peppers
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 725 Lip. 30 Hid. 63 Prot. 41

21

Coliflor gratinada/
grated cauliflower
Pollo asado con verduras/
roast chicken with
vegetables
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 604 Lip. 34 Hid. 35 Prot. 38

22

Risotto de verduras/
vegetable risotto
Merluza al horno con
guisantes/ baked hake with
green peas

Actimel y fruta/ actimel & fruit

Kcal 629 Lip. 17 Hid. 86 Prot. 32

23

Ensaladilla rusa/
Russian salad
Pizza de jamón y queso/
ham and cheese pizza

Helado/ ice cream

Kcal 706 Lip. 39 Hid. 60 Prot. 27

24

FIN DE CURSO
¡FELIZ VERANO!



25

VACACIONES
DE VERANO

28

VACACIONES
DE VERANO

29

VACACIONES
DE VERANO

30

VACACIONES
DE VERANO



Nutriendo Hábitos

Andrea Argüello Arbe
Dietista-nutricionista
Nº COL. CYL00060

