



easy & good

MENÚ JUNIO 2018

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,7} / Zumos de frutas / Cereales varios¹ / Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva / Mantequilla / Mermelada

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
ARROZ BLANCO CON TOMATE (TOMATE,ZANAHORIA,CEBOLLA) <i>Rice with tomato</i> TORTILLA FRANCESA ³ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 837,37 - HDC: 100,08 gr Prot: 45,25 gr. - Lip: 28,46 gr.	LENTEJAS CON POLLO (POLLO,ZANAHORIA,PIMIENTO,TOMATE) <i>Lentils with chicken</i> MERLUZA ENHARINADA ^{1,4} ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES ^{1,6} (CALABACÍN,PATATA,CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS ^{1,6} MENESTRA(JUDÍAS,ALCACH.,ZANAHORIA) <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 838,66 - HDC: 95,55 gr Prot: 50,96 gr. - Lip: 28,07 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23 gr. - Lip: 24,51 gr.	MACARRONES/TOMATE Y QUESO ^{1,3,7} (QUESO,TOMATE,CEBOLLA,AJO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> CAELLA A LA PLANCHA ⁴ (AJO, PEREJIL) PATATAS PANADERAS AL HORNO <i>Grilled fish fish with potatoes</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
LENTEJAS CON VERDURAS (ZANAHORIA,PATATA,PIMIENTO,TOMATE) <i>Lentils with vegetables</i> LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	ENSALADA CAMPERA ⁴ (TOMATE,PATATA,MAÍZ,ATÚN) <i>Potatoes salad</i> JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 850,63 - Prot: 42,02 gr HDC: 115,75 gr. - Lip: 24,84 gr.	ESPAGUETIS/TOMATE CASERO ^{1,3} (TOMATE,CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAZÓN EMPANADO ^{1,3,4} BASTONCITOS DE ZANAHORIA <i>Breaded fish with carrots</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 853,98 - HDC: 99,20 gr Prot: 46,63 gr. - Lip: 30,07 gr.	JUDIAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO, TOMATE) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO ^{3,7} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 804,28 - HDC: 96,91 gr Prot: 29,77 gr. - Lip: 33,06 gr.	ARROZ CON POLLO (POLLO,AJO,CEBOLLA,TOMATE) <i>Rice with chicken</i> FOGONERO AL HORNO(CEBOLLA,AJO) ⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 788,60 - HDC: 109,77 gr Prot: 27,76 gr. - Lip: 26,50 gr.
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	
MACARRONES /TOMATE CASERO ^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA,PIMIENTO) <i>Pasta with tomato sauce</i> MERLUZA SALSAS VERDE ^{1,4} (HARINA, AJO, PEREJIL) MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799,94 - HDC: 103,08 gr Prot: 38,59 gr. - Lip: 25,91 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23 gr. - Lip: 24,51 gr.	ARROZ DOS DELICIAS ⁶ (JAMÓN YORK, ZANAHORIA) <i>Rice with ham and carrots</i> TORTILLA DE PATATAS ³ ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 834,74 - HDC: 107,29 gr Prot: 44,54 gr. - Lip: 25,05 gr.	GAZPACHO ANDALUZ ^{1,6} (PIMIENTO, TOMATE, PAN) <i>Gazpacho</i> CROQUETAS DE JAMÓN ¹ PATATAS FRITAS <i>Ham croquette with chips</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 783,72 - HDC: 92,21 gr Prot: 29,66 gr. - Lip: 32,91 gr.	



Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuetes, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuzes, ¹⁴Moluscos