



MENÚ JUNIO 2019



easy & good

DESAYUNOS
Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12} / Cereales
varios² / Tostadas^{1,8} / Aceite de oliva / Mantequilla^{6,7} / Mermelada

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7																																			
<p>LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Lentils with vegetables</i></p> <p>TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Potatoes omelette with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ARROZ DOS DELICIAS⁶ (ZANAHORIA, JAMÓN YORK) <i>Rice with ham and carrots</i></p> <p>MERLUZA SALSA VERDE (HARINA,AJO,PEREJIL)^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>CREMA DE CALABACÍN/PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i></p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA^{1,6} GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>MACARRONES CON TOMATE CASERO^{1,3} (AJO,CEBOLLA,TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i></p> <p>CAZÓN ENHARINADO^{1,2,4,14} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA <i>Floured fish with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i></p> <p>REPOLLO REHOGADO GARBANZOS, ZANAHORIA, JAMÓN, POLLO, CHORIZO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i></p> <p>Agua/Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	Kcal: 775 - Prot: 32 gr HDC: 89 gr - Lip: 32 gr.	Kcal: 766 - Prot: 38 gr HDC: 89 gr - Lip: 29 gr.	Kcal: 785 - Prot: 34 gr HDC: 75 gr - Lip: 40 gr.	Kcal: 814 - Prot: 37gr HDC: 103 gr - Lip: 31gr	Kcal: 803 - Prot: 38 gr. HDC: 104 gr - Lip: 26 gr.	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	<p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (TOMATE,CEBOLLA,AJO,QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i></p> <p>CARBONERO AL HORNO^{1,4} PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>CAZUELA DE LENTEJAS CON CHORIZO¹² (ZANAHORIA, CHORIZO, PATATA) <i>Lentils with sausage</i></p> <p>TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ENSALADA CAMPERA⁴ (ZANAHORIA, PATATA, TOMATE, ATÚN) <i>Potatoes salad</i></p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ARROZ CON TOMATE (TOMATE,AJO,CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)^{2,4,14} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE <i>Grilled fish with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ENSALADA DE JUDÍAS (ZANAHORIA,TOMATE,PIMIENTO) <i>Bean salad</i></p> <p>CHULETA DE AGUJA SALTEADO DE VERDURAS <i>Grilled pork with vegetables</i></p> <p>Agua/Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	Kcal: 786 - Prot: 33gr HDC: 96 gr - Lip: 19gr.	Kcal: 807 - Prot: 36 gr HDC: 74 gr - Lip: 41 gr.	Kcal: 795 - Prot: 35 gr HDC: 53 gr - Lip: 51 gr.	Kcal: 755 - Prot: 32 gr HDC: 86 gr - Lip: 31 gr.	Kcal: 758 - Prot: 41 gr HDC: 68gr - Lip: 36 gr.	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<p>ARROZ MELOSO CON POLLO (ZANAHORIA,PIMIENTO,CEBOLLA,AJO) <i>Rice with chicken</i></p> <p>TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Cheese omelette with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ENSALADA DE GARBANZOS (TOMATE,ZANAHORIA,PIMIENTO) <i>Chickpeas salad</i></p> <p>MERLUZA AL HORNO^{1,4} PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>MACARRONES CON ATÚN^{1,3,4} (AJO,CEBOLLA,TOMATE,ATÚN) <i>Pasta with tuna</i></p> <p>SAN JACOBO^{1,6,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA <i>Breaded ham with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>DÍA FESTIVO</p>	<p>GAZPACHO ANDALUZ^{1,6} (TOMATE,PIMIENTO,PAN) <i>Gazpacho</i></p> <p>FILETE RUSO A LA PLANCHA¹² ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA <i>Grilled meat with salad</i></p> <p>Agua/Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	Kcal: 776- Prot: 36gr HDC: 85gr - Lip: 31 gr.	Kcal: 745 - Prot: 34 gr HDC: 75 gr - Lip: 35 gr.	Kcal:806 - Prot: 28 gr HDC: 115 gr - Lip: 26 gr		Kcal: 687 - Prot: 34 gr HDC: 54gr - Lip: 38 gr.
Kcal: 775 - Prot: 32 gr HDC: 89 gr - Lip: 32 gr.	Kcal: 766 - Prot: 38 gr HDC: 89 gr - Lip: 29 gr.	Kcal: 785 - Prot: 34 gr HDC: 75 gr - Lip: 40 gr.	Kcal: 814 - Prot: 37gr HDC: 103 gr - Lip: 31gr	Kcal: 803 - Prot: 38 gr. HDC: 104 gr - Lip: 26 gr.																																			
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14																																			
<p>ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (TOMATE,CEBOLLA,AJO,QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i></p> <p>CARBONERO AL HORNO^{1,4} PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>CAZUELA DE LENTEJAS CON CHORIZO¹² (ZANAHORIA, CHORIZO, PATATA) <i>Lentils with sausage</i></p> <p>TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ENSALADA CAMPERA⁴ (ZANAHORIA, PATATA, TOMATE, ATÚN) <i>Potatoes salad</i></p> <p>JAMONCITOS DE POLLO CHAMPIÑONES REHOGADOS <i>Baked chicken with mushrooms</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ARROZ CON TOMATE (TOMATE,AJO,CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i></p> <p>CAELLA A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)^{2,4,14} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE <i>Grilled fish with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ENSALADA DE JUDÍAS (ZANAHORIA,TOMATE,PIMIENTO) <i>Bean salad</i></p> <p>CHULETA DE AGUJA SALTEADO DE VERDURAS <i>Grilled pork with vegetables</i></p> <p>Agua/Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	Kcal: 786 - Prot: 33gr HDC: 96 gr - Lip: 19gr.	Kcal: 807 - Prot: 36 gr HDC: 74 gr - Lip: 41 gr.	Kcal: 795 - Prot: 35 gr HDC: 53 gr - Lip: 51 gr.	Kcal: 755 - Prot: 32 gr HDC: 86 gr - Lip: 31 gr.	Kcal: 758 - Prot: 41 gr HDC: 68gr - Lip: 36 gr.	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	<p>ARROZ MELOSO CON POLLO (ZANAHORIA,PIMIENTO,CEBOLLA,AJO) <i>Rice with chicken</i></p> <p>TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Cheese omelette with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ENSALADA DE GARBANZOS (TOMATE,ZANAHORIA,PIMIENTO) <i>Chickpeas salad</i></p> <p>MERLUZA AL HORNO^{1,4} PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>MACARRONES CON ATÚN^{1,3,4} (AJO,CEBOLLA,TOMATE,ATÚN) <i>Pasta with tuna</i></p> <p>SAN JACOBO^{1,6,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA <i>Breaded ham with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>DÍA FESTIVO</p>	<p>GAZPACHO ANDALUZ^{1,6} (TOMATE,PIMIENTO,PAN) <i>Gazpacho</i></p> <p>FILETE RUSO A LA PLANCHA¹² ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA <i>Grilled meat with salad</i></p> <p>Agua/Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	Kcal: 776- Prot: 36gr HDC: 85gr - Lip: 31 gr.	Kcal: 745 - Prot: 34 gr HDC: 75 gr - Lip: 35 gr.	Kcal:806 - Prot: 28 gr HDC: 115 gr - Lip: 26 gr		Kcal: 687 - Prot: 34 gr HDC: 54gr - Lip: 38 gr.															
Kcal: 786 - Prot: 33gr HDC: 96 gr - Lip: 19gr.	Kcal: 807 - Prot: 36 gr HDC: 74 gr - Lip: 41 gr.	Kcal: 795 - Prot: 35 gr HDC: 53 gr - Lip: 51 gr.	Kcal: 755 - Prot: 32 gr HDC: 86 gr - Lip: 31 gr.	Kcal: 758 - Prot: 41 gr HDC: 68gr - Lip: 36 gr.																																			
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21																																			
<p>ARROZ MELOSO CON POLLO (ZANAHORIA,PIMIENTO,CEBOLLA,AJO) <i>Rice with chicken</i></p> <p>TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ <i>Cheese omelette with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>ENSALADA DE GARBANZOS (TOMATE,ZANAHORIA,PIMIENTO) <i>Chickpeas salad</i></p> <p>MERLUZA AL HORNO^{1,4} PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>MACARRONES CON ATÚN^{1,3,4} (AJO,CEBOLLA,TOMATE,ATÚN) <i>Pasta with tuna</i></p> <p>SAN JACOBO^{1,6,7} ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA <i>Breaded ham with salad</i></p> <p>Agua/Fruta fresca de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	<p>DÍA FESTIVO</p>	<p>GAZPACHO ANDALUZ^{1,6} (TOMATE,PIMIENTO,PAN) <i>Gazpacho</i></p> <p>FILETE RUSO A LA PLANCHA¹² ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA <i>Grilled meat with salad</i></p> <p>Agua/Yogur⁷/Fruta de temporada/Pan^{1,6}/Leche⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i></p>	Kcal: 776- Prot: 36gr HDC: 85gr - Lip: 31 gr.	Kcal: 745 - Prot: 34 gr HDC: 75 gr - Lip: 35 gr.	Kcal:806 - Prot: 28 gr HDC: 115 gr - Lip: 26 gr		Kcal: 687 - Prot: 34 gr HDC: 54gr - Lip: 38 gr.																														
Kcal: 776- Prot: 36gr HDC: 85gr - Lip: 31 gr.	Kcal: 745 - Prot: 34 gr HDC: 75 gr - Lip: 35 gr.	Kcal:806 - Prot: 28 gr HDC: 115 gr - Lip: 26 gr		Kcal: 687 - Prot: 34 gr HDC: 54gr - Lip: 38 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, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos