


## COLEGIO MONCAYO - JUNIO 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
7					1 - Día Mundial de la Leche					2					3 - Día Mundial de la Bicicleta					4				
Puré de calabacín y puerros (12)					Arroz con tomate					Puré de verduras (12)					Fideuá vegetal (1,3) (zanahoria, pimientos, cebolla)					Judías verdes rehogadas con cebolla y ajo				
Ragout de pavo con champiñones y zanahorias baby					Huevos villarroy con ens. De maíz y zanahorias (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)					Pollo asado con manzana y patatas cuadro (12)					Fil. De pescadilla con pisto (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate) (4)					Hamburguesa de ternera en salsa c/patatas cuadradillo (6,12)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Lácteo				
kcal 654	Lip 26,5	Prot 33,6	HdC 70		kcal 687	Lip 15,2	Prot 27,3	HdC 110		kcal 672	Lip 24,2	Prot 28,6	HdC 85		kcal 754	Lip 26,4	Prot 27,1	HdC 102		kcal 669	Lip 28,8	Prot 32,2	HdC 70	
14 - Día Mundial del Donante de Sangre					8 - Día Mundial de los Océanos					9					10					11				
Ensalada de pasta con york (1,3,6) (tomate, zanahoria rallada y york)					Macarrones con tomate y orégano (1,3)					Patatas guisadas con verduras (zanahoria, alcachofa, cebolla, pimientos) (12)					Lentejas campesinas (zanahoria, pimiento, cebolla)					Coliflor rebozada (1,2,4,7,12)				
Sepia rebozada con ens. De lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,12)					Fil. De merluza al limón (horno) con verduritas (4,12)					Tortilla francesa con tomate asado (3)					Salmón al horno con ens. De lechuga y maíz (4)					Albóndigas de ternera con arroz integral al laurel (6,12)				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Lácteo				
kcal 751	Lip 32,7	Prot 39,4	HdC 75		kcal 656	Lip 17,5	Prot 29,8	HdC 95		kcal 702	Lip 34,2	Prot 25,3	HdC 73		kcal 778	Lip 39,6	Prot 40,8	HdC 65		kcal 709	Lip 26,5	Prot 33,6	HdC 84	
21					15					16 - Día Mundial de las Tortugas Marinas					17					18				
Lentejas con chorizo					Panaché de verduras salteadas					Judías blancas estofadas con verduras (zanahoria, cebolla, pimiento)					Puré de calabaza y zanahoria (12)					Arroz marinero (con verduras y pescado)(4)				
Tortilla de calabacín con ens. Tomate y maíz (3)					Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado (12)					Tortilla española con tomate grillé (3)					Bacalao con sanfaina (calabacín, berenjena, pimiento, cebolla, tomate) (4)					Lacón al horno con jardinera de verduras				
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Lácteo				
kcal 699	Lip 28,0	Prot 25,2	HdC 54		kcal 631	Lip 25,9	Prot 25,3	HdC 74		kcal 714	Lip 32,0	Prot 24,3	HdC 82		kcal 601	Lip 17,4	Prot 18,0	HdC 93		kcal 695	Lip 25,4	Prot 33,8	HdC 83	
22 - FIN DE 1º, 2º, 3º PRIMARIA					23					24 - FIN 4º, 5º, 6º PRIMARIA														
Lentejas con chorizo					Pasta a los 3 Quesos (1,3,7)					Puré de calabacín y puerros (12)										Guisantes rehogados con cebolla y ajitos				
Tortilla de calabacín con ens. Tomate y maíz (3)					Salchichas de pavo con tomate y chips (6)					Salmón en salsa de naranja con patata panadera (4,12)					Ternera guisada c/champiñones y zanahoria baby									
Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada					Fruta de temporada									
kcal 674	Lip 21,7	Prot 19,9	HdC 100		kcal 642	Lip 20,8	Prot 30,5	HdC 50		kcal 637	Lip 23,4	Prot 19,4	HdC 86											

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melocotón...