



MENU JUNIO



| LUNES 3 | MARTES 4 | MIÉRCOLES 5 | JUEVES 6 | VIERNES 7 |
|---|--|---|--|--|
| <p>PURÉ DE CALABACÍN con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 438 PR: 30 HC: 64 GR: 9</p> | <p>PATATAS CON VERDURAS (calabaza, pimiento verde, calabacín) PAVO AL HORNO YOGUR</p> <p>KCAL: 445 PR: 23 HC: 53 GR: 10</p> | <p>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>ALUBIAS BLANCAS VERDURAS Y QUINOA + ENSALADA (maíz y tomate) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 465 PR: 20 HC: 79 GR: 4</p> | <p>PASTA (SIN HUEVO) BOLOÑESA (carne ternera, salsa de tomate) + ENSALADA (lechuga y zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 502 PR: 26 HC: 64 GR: 15</p> | <p>VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) POLLO PLANCHA CON QUESO + ENSALADA (tomate y maíz) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 424 PR: 23 HC: 46 GR: 7</p> |
| <p>PURÉ DE PATATA Y VERDURAS (zanahoria, puerro, judías verdes) MERLUZA EN SALSA VERDE con TRIGO TIERNO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 444 PR: 38 HC: 64 GR: 5</p> | <p>ARROZ CON VERDURAS (pimiento rojo, calabacín, cebolla, champiñón) FILETES POLLO CON SALSA DE LIMÓN YOGUR</p> <p>KCAL: 361 PR: 22 HC: 52 GR: 7</p> | <p>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 483 PR: 22 HC: 99 GR: 3</p> | <p>JUDÍAS VERDES CON PATATA CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA</p> <p>FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 359 PR: 22 HC: 48 GR: 8</p> | <p>PASTA (SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE PAVO PLANCHA CON CHAMPIÑÓN + ENSALADA DE MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 490 PR: 18 HC: 67 GR: 20</p> |
| <p>PURÉ DE VERDURAS (judías v., puerro, zanahoria, y patata) MERLUZA AL HORNO con TRIGO TIERNO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 444 PR: 38 HC: 67 GR: 5</p> | <p>VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) POLLO ASADO + ENSALADA (tomate y maíz) YOGUR</p> <p>KCAL: 418 PR: 27 HC: 34 GR: 10</p> | <p>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 385 PR: 24 HC: 59 GR: 7</p> | <p>ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE RAGOUT DE TERNERA EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 520 PR: 38 HC: 68 GR: 14</p> | <p>GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (calabaza, pimiento verde, puerro, tomate) LOMO PLANCHA CON CALABACÍN + ENSALADA DE MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 409 PR: 20 HC: 47 GR: 17</p> |
| <p>PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 469 PR: 34 HC: 77 GR: 3</p> | <p>ARROZ CON VERDURAS (pimiento, cebolla, guisantes) POLLO ESTOFADO YOGUR</p> <p>KCAL: 453 PR: 34 HC: 56 GR: 11</p> | <p>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y QUINOA ENSALADA (tomate y manzana) FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 477 PR: 26 HC: 82 GR: 6</p> | <p>JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA CINTA DE LOMO CON SALSA DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 494 PR: 19 HC: 67 GR: 19</p> | <p>PASTA SIN HUEVO CON SALSA TOMATE CASERA (pimiento rojo y verde) PAVO PLANCHA CON QUESO FRUTA DE TEMPORADA</p> <p>KCAL: 502 PR: 19 HC: 78 GR: 13</p> |

L=LEGUMBRES V=VERDURAS A=ARROZ P=PASTA H=HUEVO P=PESCADO C=CARNE

| COMIDA | CENA | COMIDA | CENA | COMIDA | CENA | COMIDA | CENA |
|---------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|---------|
| P/A + C | V + P | V + C | P/A + P | L + C | V + P | L + V | P/A + V |
| P/A + P | V + H | V + P | P/A + H | L + P | V + H | | |
| P/A + H | V + C | V + H | P/A + C | L + H | V + C | | |

FRUTAS Y VERDURAS JUNIO:

Plátano, fresón y fresa, níspero, cereza, melocotón, nectarina, albaricoque, ciruela, sandía, primeros melones.

Zanahoria, nabo, puerro, cebolla, acelga, apio, guisante, remolacha, ajo, brócoli, repollo, lombarda, lechuga, pimiento, pepino, tomate, calabaza, calabacín, judías verdes, champiñón.

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección. El yogurt siempre es natural, sin azúcar ni edulcorantes, saborizantes ni colorantes artificiales.

Menús calculados para un CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de 1300-1400 kcal, basada en las cantidades medias necesarias para niños de 2-3 años. La comida aporta un 35-40% del CDR. Peso aprox 200 grs. Trabajamos conjuntamente con la Consultoría Biotech Alimentaria para ofrecerles la máxima calidad dietética y Seguridad Alimentaria. Cualquier duda contacte con: info@biotechalimentaria.com, o con dirección.