



# MENU JUNIO



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
PURÉ DE CALABACÍN con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 438 PR: 30 HC: 64 GR: 9	PATATAS CON VERDURAS (calabaza, pimiento verde, calabacín) PAVO AL HORNO YOGUR KCAL: 445 PR: 23 HC: 53 GR: 10	<b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> ALUBIAS BLANCAS VERDURAS Y QUINOA + ENSALADA (maíz y tomate) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 465 PR: 20 HC: 79 GR: 4	PASTA BOLOÑESA (carne ternera, salsa de tomate) + ENSALADA (lechuga y zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 502 PR: 26 HC: 64 GR: 15	VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) TORTILLA DE QUESO + ENSALADA (tomate y maíz) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 424 PR: 23 HC: 46 GR: 7
<b>10</b> PURÉ DE PATATA Y VERDURAS (zanahoria, puerro, judías verdes) MERLUZA EN SALSA VERDE con TRIGO TIERNO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 444 PR: 38 HC: 64 GR: 5	<b>11</b> ARROZ CON VERDURAS (pimiento rojo, calabacín, cebolla, champiñón) FILETES POLLO CON SALSA DE LIMÓN YOGUR KCAL: 361 PR: 22 HC: 52 GR: 7	<b>12</b> <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 483 PR: 22 HC: 99 GR: 3	<b>13</b> JUDÍAS VERDES CON PATATA CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 359 PR: 22 HC: 48 GR: 8	<b>14</b> PASTA CON SALSA DE TOMATE TORTILLA DE CHAMPIÑÓN + ENSALADA DE MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 490 PR: 18 HC: 67 GR: 20
<b>17</b> PURÉ DE VERDURAS (judías v., puerro, zanahoria, y patata) MERLUZA AL HORNO con TRIGO TIERNO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 444 PR: 38 HC: 67 GR: 5	<b>18</b> VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) POLLO ASADO + ENSALADA (tomate y maíz) YOGUR KCAL: 418 PR: 27 HC: 34 GR: 10	<b>19</b> <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 385 PR: 24 HC: 59 GR: 7	<b>20</b> ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE RAGOUT DE TERNERA EN SALSA DE ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 520 PR: 38 HC: 68 GR: 14	<b>21</b> GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (calabaza, pimiento verde, puerro, tomate) TORTILLA DE CALABACÍN + ENSALADA DE MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 409 PR: 20 HC: 47 GR: 17
<b>24</b> PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 469 PR: 34 HC: 77 GR: 3	<b>25</b> ARROZ CON VERDURAS (pimiento, cebolla, guisantes) POLLO ESTOFADO YOGUR KCAL: 453 PR: 34 HC: 56 GR: 11	<b>26</b> <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y QUINOA ENSALADA (tomate y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 477 PR: 26 HC: 82 GR: 6	<b>27</b> JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA CINTA DE LOMO CON SALSA DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 494 PR: 19 HC: 67 GR: 19	<b>28</b> PASTA CON SALSA TOMATE CASERA (pimiento rojo y verde) TORTILLA DE QUESO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 502 PR: 19 HC: 78 GR: 13

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.