



# MENU JULIO



**NO PLV**  
Proteína Leche de Vaca



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>V</b> MERLUZA EN SALSA VERDE <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 408 PR: 31 HC: 64 GR: 4	PURÉ DE PUERRO <b>V</b> (puerro, patatas, calabaza) FILETE DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN <b>C</b> YOGUR DE SOJA KCAL: 433 PR: 30 HC: 55 GR: 11	DÍA PROTEÍNA VEGETAL JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 431 PR: 23 HC: 82 GR: 3	COCIDO COMPLETO: sopa de fideos, garbanzos, pollo, ternera, zanahoria, patata, repollo FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 433 PR: 22 HC: 72 GR: 7	PASTA CON SALSA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA <b>P</b> TORTILLA DE ESPINACAS con ENSALADA DE TOMATE <b>HV</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 506 PR: 21 HC: 71 GR: 16
8	9	10	11	12
FIDEOS CON VERDURAS (calabacín, judías verdes, cebolla) <b>V</b> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 437 PR: 28 HC: 30 GR: 6	PASTA CON SALSA TOMATE CASERA Y TROCITOS DE POLLO <b>P</b> YOGUR DE SOJA <b>CV</b> KCAL: 441 PR: 25 HC: 59 GR: 12	DÍA PROTEÍNA VEGETAL GUISO DE GARBANZOS (pimiento rojo y verde, tomate) CON ARROZ + ENSALADA (tomate y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 410 PR: 19 HC: 77 GR: 4	PURÉ CALABACÍN CON QUESO (patata, puerro, zanahoria) <b>V</b> RAGOUT DE PAVO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN <b>CV</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 43 PR: 35 HC: 44 GR: 14	MENESTRA DE VERDURAS (judías verdes, patatas, guisantes, zanahoria) <b>V</b> TORTILLA DE CALABACÍN (patata, cebolla) <b>HV</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 471 PR: 15 HC: 47 GR: 26
15	16	17	18	19
PURÉ DE CALABACÍN con daditos de pan <b>V</b> MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 438 PR: 30 HC: 64 GR: 9	PATATAS CON VERDURAS (calabaza, pimiento v, calabacín) <b>V</b> PAVO AL HORNO <b>C</b> YOGUR DE SOJA KCAL: 445 PR: 23 HC: 53 GR: 10	DÍA PROTEÍNA VEGETAL ALUBIAS BLANCAS VERDURAS Y QUINOA + ENSALADA (maíz y tomate) <b>LV</b> FRUTA DE TEMPORADA <b>A</b> KCAL: 465 PR: 20 HC: 79 GR: 4	PASTA BOLOÑESA (carne ternera, salsa de tomate) + ENSALADA (lechuga y zanahoria) <b>V</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 502 PR: 26 HC: 64 GR: 15	VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) <b>V</b> TORTILLA FRANCESA + ENSALADA (tomate y maíz) <b>H</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 424 PR: 23 HC: 46 GR: 7
22	23	24	25	26
PURÉ DE PATATA Y VERDURAS (zanahoria, puerro, judías verdes) <b>V</b> MERLUZA EN SALSA VERDE con TRIGO TIERNO <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 444 PR: 38 HC: 64 GR: 5	ARROZ CON VERDURAS (pimiento rojo, calabacín, cebolla, champiñón) <b>AV</b> FILETES POLLO CON SALSA DE LIMÓN <b>C</b> YOGUR DE SOJA KCAL: 361 PR: 22 HC: 52 GR: 7	DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ + ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 483 PR: 22 HC: 99 GR: 3	JUDÍAS VERDES CON PATATA <b>V</b> CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA <b>C</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 359 PR: 22 HC: 48 GR: 8	PASTA CON SALSA DE TOMATE <b>P</b> TORTILLA DE CHAMPIÑÓN + ENSALADA DE MAÍZ <b>HV</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 490 PR: 18 HC: 67 GR: 20
29	30	31		
PURÉ DE VERDURAS (judías v., puerro, zanahoria, y patata) <b>V</b> MERLUZA AL HORNO con TRIGO TIERNO <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 444 PR: 38 HC: 67 GR: 5	VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) <b>V</b> POLLO ASADO + ENSALADA (tomate y maíz) <b>C</b> YOGUR DE SOJA KCAL: 418 PR: 27 HC: 34 GR: 10	MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO PASTA CON SALSA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA + TORTILLA <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA <b>HV</b> KCAL: 422 PR: 16 HC: 49 GR: 19		

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 JULIO:

Plátano, fresón y fresa, níspero, cereza, melocotón, nectarina, albaricoque, ciruela.  
Zanahoria, nabo, puerro, cebolla, rábano, acelga, remolacha, ajo, lechuga, pimiento, pepino, tomate, calabaza, judías verdes, champiñón, setas.

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección.  
El yogur 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.