



# MENU JUNIO

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
FIDEOS CON VERDURAS (calabacín, judías verdes, cebolla) <b>V</b> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE PUERROS <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 424 PR: 35 HC: 57 GR: 3	PASTA CON SALSA TOMATE CASERA Y TROCITOS DE POLLO + ENSALADA (tomate y maíz) YOGUR <b>P</b> <b>CV</b> KCAL: 439 PR: 34 HC: 68 GR: 11	<b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> GUIISO DE GARBANZOS (pimiento rojo y verde, tomate) CON ARROZ FRUTA DE TEMPORADA <b>LV</b> <b>A</b> KCAL: 454 PR: 20 HC: 89 GR: 3	PURÉ CALABACÍN (patata, puerro, zanahoria) <b>V</b> TERNERA CON VERDURAS (zanahoria, cebolla, guisantes) FRUTA DE TEMPORADA <b>C</b> KCAL: 412 PR: 24 HC: 53 GR: 12	MENESTRA DE VERDURAS (judías verdes, guisantes, zanahoria) <b>V</b> TORTILLA DE CALABACÍN Y PATATA CON CEBOLLA <b>HV</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 471 PR: 15 HC: 47 GR: 26
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
PURÉ DE CALABAZA con daditos de pan <b>V</b> MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA <b>P</b> KCAL: 385 PR: 24 HC: 65 GR: 4	<b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> ALUBIAS BLANCAS VERDURAS Y QUINOA + ENSALADA (lechuga y tomate) <b>LV</b> FRUTA DE TEMPORADA <b>A</b> KCAL: 465 PR: 20 HC: 79 GR: 4	VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) POLLO GUIASADO + ENSALADA (tomate y maíz) YOGUR <b>V</b> <b>C</b> KCAL: 418 PR: 27 HC: 34 GR: 10	PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA Y PAVO (trocitos) + ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA <b>P</b> <b>VC</b> KCAL: 416 PR: 19 HC: 57 GR: 12	ARROZ A LA MILANESA (pimiento, cebolla, guisantes, queso) <b>AV</b> TORTILLA DE CALABACÍN + ENSALADA DE TOMATE <b>H</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 426 PR: 16 HC: 59 GR: 14
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
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	PASTA CON SALSA DE TOMATE Y POLLO EN TROCITOS <b>P</b> <b>CV</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 473 PR: 18 HC: 75 GR: 12	<b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ + ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA <b>LV</b> <b>A</b> KCAL: 470 PR: 22 HC: 95 GR: 3	JUDÍAS VERDES CON PATATA CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA <b>V</b> <b>C</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 359 PR: 22 HC: 48 GR: 8	COCIDO COMPLETO: sopa de fideos, garbanzos, pollo, ternera, zanahoria, patata, repollo YOGUR <b>PL</b> <b>VC</b> KCAL: 424 PR: 28 HC: 68 GR: 9
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
GUIISO PATATAS CON VERDURAS (pimientos, zanahoria, cebolla, puerro) <b>V</b> MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 456 PR: 31 HC: 74 GR: 4	BRÓCOLI REHOGADO POLLO AL HORNO CON PATATAS <b>V</b> <b>C</b> YOGUR KCAL: 436 PR: 46 HC: 71 GR: 16	<b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y QUINOA (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) FRUTA DE TEMPORADA <b>LV</b> <b>A</b> KCAL: 521 PR: 31 HC: 93 GR: 4	ARROZ BLANCO CON VERDURAS (calabaza, udías verdes) <b>AV</b> MAGRO DE CERDO CON SALSA DE TOMATE CASERA <b>C</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 451 PR: 19 HC: 66 GR: 12	GUIISO DE GARBANZOS CON VERDURAS <b>LV</b> TORTILLA DE CHAMPIÑÓN + ENSALADA DE MAÍZ DULCE <b>H</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 409 PR: 20 HC: 47 GR: 17
<b>30</b>				
PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan <b>V</b> MERLUZA AL HORNO CON PATATA <b>P</b> FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 469 PR: 34 HC: 77 GR: 3				

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:

Zanahoria, nabo, puerro, cebolla, acelga, apio, guisante, remolacha, ajo, brócoli, repollo, lombarda, lechuga, pimiento, pepino, tomate, calabaza, calabacín, judías verdes, champiñón.  
Plátano, fresón y fresa, níspero, cereza, melocotón, nectarina, albaricoque, ciruela, sandía, primeros melones.

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.