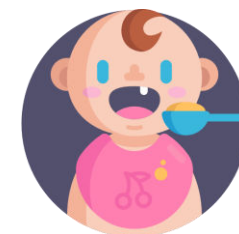




LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Ensalada de espirales Tortilla francesa de jamón con calabaza asada	Lentejas guisadas con verduras Lenguadina en salsa espinacas con zanahorias baby	Menestra de verdura al vapor Pechuga pollo milanesa con ensalada de tomate	Crema de verduras frescas Merluza romana con ensalada de lechuga y tomate	Sopa de ave con fideos Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Arroz con verduritas Ragú de pavo con patatas panaderas	Ensalada de legumbre Salmón al horno en salsa marinera con calabacín rehogado	Coditos gratinados al horno con verduras Pechuga de pollo plancha con patatas frescas	Crema de zanahorias Lenguadina a la andaluza con tomate y maíz	Ensalada completa Albóndigas jardinera con patatas dado
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Fideuá de pollo y verduras Croquetas caseras de jamón con ensalada de tomate	Garbanzos estofados con verdura Merluza al horno en salsa de espinacas con calabaza asada	Crema de verduras frescas Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de arroz con atún y manzana Salmón en salsa zanahorias con guisantes	Judías verdes al vapor con jamón Pollo asado con patatas fritas
POSTRES	Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos			



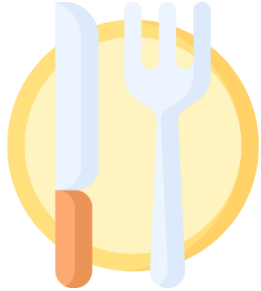
**MENÚ
JUNIO
2º CICLO**





**School Year
23-24**



MENU JUNE 2nd STAGE



School Year
23-24

MONDAY 3	TUESDAY 4	WEDNESDAY 5	THURSDAY 6	FRIDAY 7 
Pasta salad Ham french omelette with roasted pumpkin	Lentils and vegetables stew Megrim in spinach sauce with baby carrots	Steamed vegetables stew Breaded chicken breast with tomato salad	Fresh vegetables cream soup Battered hake with lettuce and tomato salad	Poultry soup with pasta Salisbury steaks in barbeque sauce with French fries
MONDAY 10	TUESDAY 11	WEDNESDAY 12	THURSDAY 13	FRIDAY 14
Rice with vegetables Turkey ragout with Baker-style potatoes	Legumes salad Baked salmon in marinere sauce with sauteed courgettes	Pasta and vegetables gratin Grilled chicken breast with french fries	Carrot cream soup Battered megrim with tomato and sweetcorn salad	Logos salad Jardinière style meatball with diced potatoes
MONDAY 17	TUESDAY 18	WEDNESDAY 19	THURSDAY 20	FRIDAY 21
Chicken and vegetables noodle paella Homemade croquettes with tomato salad	Chickpea and vegetables stew Baked hake in spinach sauce with roasted pumpkin	Fresh vegetable cream soup Spanish omelette with lettuce and tomato salad	Rice tuna and apple salad Salmon in carrot sauce with green peas	Steamed runner beans with ham Roasted chicken with French fries
 DESSERTS	Fresh fruit (three times per week) and dairy products			



2º CICLO				
DIA	CALORIAS	CARBOHIDRA	PROTEINAS	LIPIDOS
3	464	50	24	19
4	438	46	22	19
5	440	52	21	17
6	452	53	21	18
10	448	45	28	18
11	483	43	19	26
12	469	47	26	20
13	461	59	29	12
14	461	55	24	15
17	464	45	28	20
18	457	47	25	19
19	481	59	23	17
20	471	55	21	19
21	421	35	30	18

HELADOS AL INSTANTE

Llega el verano y con él los helados. ¿Sabes que puedes hacer tus propios helados en casa?

Es una manera estupenda de nutrirse de manera refrescante. Eliminar procesados de nuestro congelador nos aportará salud, sustituyendo un alimento con grasas malas y exceso de azúcares por un tentempié nutritivo y refrescante con el que aportaremos fibra, agua, vitaminas, minerales...y ¡sabor!

Prepárate antes congelando trocitos de fruta: plátano en rodajas, fresas partidas, melocotón en trocitos, mango troceado, aguacate con limón troceado, etc. Y aquí van los pasos:

- Para adquirir la **textura** de “helado de bola” es importante contar con la base de una fruta como el plátano.
- Pon en la batidora o procesador el plátano congelado y las frutas con las que quieras aportar el sabor principal: fresas, melocotón, frambuesas, arándanos. Será el sabor predominante.
- **Tritura.** Si a tu batidora le cuesta, añade un poco de leche de coco, leche vegetal/animal o zumo de naranja.
- Añade **toppings:** frutos secos troceados, chocolate en lascas, semillas de sésamo, etc.
- **¡SABOREA!**



¿Qué helado te vas a hacer hoy?

¡FELIZ VERANO!