

**MENÚ  
JUNIO  
2 AÑOS**

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 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 Ragu 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 fritas	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
Fideua 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
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Macarrones gratinados al horno Ragu de pavo con verduras	Lentejas guisadas con verduras Lomos de lenguadina al horno con calabacín rehogado	Ensalada logos Albóndigas caseras con patatas dado	Crema de calabacín Merluza en salsa de verdura con zanahoria baby	Arroz blanco en salsa de tomate Filetes rusos en salsa barbacoa con patatas fritas
POSTRES	Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.			



**School Year  
23-24**



# MENU JUNIO YEAR 2



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 marinière sauce with sautéed 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 meatballs 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
MONDAY 24	TUESDAY 25	WEDNES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Pasta gratin Turkey ragout with Baker-style potatoes	Lentils and vegetables stew Baked megrim loins with sauteed courgettes	Logos Salad Homemade meatballs with diced potatoes	Courgette cream soup Hake in vegetables sauce with baby carrots	Rice with tomato sauce Salisbury steaks in barbeque sauce with French fries
 <b>DESSERTS</b>	Fresh fruit (three times per week) and dairy products			



<b>2 AÑOS</b>				
<b>DIA</b>	<b>CALORIAS</b>	<b>CARBOHIDRATOS</b>	<b>PROTEINAS</b>	<b>LIPIDOS</b>
3	422	45	22	17
4	398	42	20	17
5	400	47	19	15
6	411	48	19	16
7	407	41	25	16
10	439	39	17	24
11	426	43	24	18
12	419	54	26	11
13	419	50	22	14
14	422	41	25	18
17	415	43	23	17
18	437	54	21	15
19	428	50	19	17
20	383	32	27	16
21	382	45	26	11
24	447	48	22	19
25	418	43	21	18
26	394	39	21	17
27	407	41	25	16
28	398	42	20	17

## 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!**