

| SEMANA 3 | | SEMANA 4 | | SEMANA 5 | | SEMANA 6 | |
|--|--|--|---|---|--|--|---|
| LUNES 30 | MARTES 31 | LUNES 6 | MARTES 7 | LUNES 13 | MARTES 14 | LUNES 20 | MARTES 21 |
| COBITOS BECHEMEL CON CHAMPINONES CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA | POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE PATATAS CON GUARNICION DE SALMOREJO | ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE CHERRY, MAIZ Y QUESO POTAJE DE LENTEJAS | CREMA DE CALABAZA HUEVO COCIDO CON PATATAS Y JUDIAS VERDES | CREMA HORTELANA (ZANAHORIA, CALABAZA Y PUERRO)-ECO ALBONDIGAS DE CERDO AL HORNO EN SALSA DE TOMATE Y PATATAS | MACARRONES NAPOLITANA PANGA AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA | COBITOS CON TOMATE SALCHICHAS AL HORNO AL AJILLO CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA) | POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA DE PATATAS CON GUARNICION DE SALMOREJO |
| Pan blanco HC:79 Lípidos: 22 VERD. FRESCA VERD. COCINADA | Fruta Prot: 22 Energía: 703 VERD. FRESCA VERD. COCINADA | YOGUR Prot: 25 Energía:704 X X | Fruta Prot: 17 Energía: 621 X | Fruta Prot: 21 Energía: 696 X | Zumo-eco Prot: 21 Energía: 651 X | Fruta Prot: 21 Energía: 661 X X | Fruta Prot: 24 Energía: 673 X X |
| RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con verduras | | RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de espinacas | | RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines | | RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines | |
| TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 1 YOGUR 4 FRUTAS | | | | | | | |
| LUNES 31 | MARTES 1 | LUNES 8 | MARTES 9 | LUNES 15 | MARTES 16 | LUNES 22 | MARTES 23 |
| MIÉRCOLES | JUEVES | MIÉRCOLES | JUEVES | MIÉRCOLES | JUEVES | MIÉRCOLES | VIERNES |
| CREMA VICHYSOISE (puerro)- ECO CAELLA AL HORNO A LA ROTENA (tomate, cebolla y pimiento) CON ARROZ BLANCO COCIDO | ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate cherry, queso, zanahoria y col) GUIISO DE PATATAS CON CARNE DE CERDO | ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE HAMBURGUESA DE TERNERA AL AJILLO CON ENSALADA DE ZANAHORIA Y PEPINO | ESPIRALES A LA AURORA (Tomate y bechamel) BACALAO AL HORNO EN SALSA (ZANAHORIA Y GUI SANTES) | GAZPACHO CON HUEVO POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO | ARROZ ORIENTAL (zanahoria, guisantes y maiz) SALMON AL HORNO CON ENSALADA DE PEPINO ALÑADO | MIÉRCOLES | PUCHERO DE GARBANZOS HUEVO COCIDO CON TOMATE Y CALABAZIN |
| Pan blanco HC:82 Lípidos: 19 VERD. FRESCA VERD. COCINADA | Fruta 4º gama Prot: 24 Energía: 659 X X | Pan Blanco HC:85 Lípidos: 20 VERD. FRESCA VERD. COCINADA | Fruta 4º gama Prot: 19 Energía: 667 X X | Pan Blanco HC:86 Lípidos: 20 VERD. FRESCA VERD. COCINADA | Fruta 4º gama Prot: 17 Energía: 662 X X | MIÉRCOLES | Pan blanco HC:82 Lípidos: 24 VERD. FRESCA VERD. COCINADA |
| RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines | | RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado al horno con verduras | | RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado y verduras | | RECOMENDACIONES DE CENA: Carne con patatas | |
| TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 5 FRUTAS | | | | | | | |
| LUNES 1 | MARTES 2 | LUNES 9 | MARTES 10 | LUNES 16 | MARTES 17 | MIÉRCOLES MENU ESPECIAL FIN DE CURSO | |
| LUNES 10 | MARTES 11 | LUNES 17 | MARTES 18 | LUNES 24 | MARTES 25 | | |
| ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE CHERRY, MAIZ Y QUESO POTAJE DE LENTEJAS | CREMA DE CALABAZA HUEVO COCIDO CON PATATAS Y JUDIAS VERDES | ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE CHERRY, MAIZ Y QUESO POTAJE DE LENTEJAS | CREMA DE CALABAZA HUEVO COCIDO CON PATATAS Y JUDIAS VERDES | ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, TOMATE CHERRY, MAIZ Y QUESO POTAJE DE LENTEJAS | CREMA DE CALABAZA HUEVO COCIDO CON PATATAS Y JUDIAS VERDES | | |
| Pan Blanco HC:78 Lípidos: 19 VERD. FRESCA VERD. COCINADA | Fruta Prot: 17 Energía: 621 X | Pan Blanco HC:78 Lípidos: 19 VERD. FRESCA VERD. COCINADA | Fruta Prot: 17 Energía: 621 X | Pan Blanco HC:78 Lípidos: 19 VERD. FRESCA VERD. COCINADA | Fruta Prot: 17 Energía: 621 X | | |
| RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines | | RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines | | RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla de calabacines | | | |
| TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVO, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE Y 5 FRUTAS | | | | | | | |

Para más información...
 El AGUA ayuda al organismo a transportar nutrientes, eliminar desechos y favorecer la digestión, lo que la hace imprescindible. En la edad infantil las pérdidas de agua aumentan debido al gasto fisiológico propio de la edad, además de la actividad física realizada de forma continuada. Para la población infantil se recomienda una ingesta diaria de 1.2 Litros, lo equivalente a 4 o 8 vasos de agua al día. Estas necesidades se ven aumentadas en épocas veraniegas.
DUJONKA LES DESEA UNAS FELICES VACACIONES DE VERANO.

NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS CON SAL IODADA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA. SE ACOMPAÑA DE FRUTA VARIADA Y AGUA DE BEBIDA. MENÚ EXENTO DE GRASA TRANS O HIDROGENADA.

Menú planificado por Beatriz Ruiz León, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.
 EL MENÚ BASAL O NORMAL CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE O DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA), HUEVO, SOJA, CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, FRUTOS DE CÁSCARA, CACAHUETE, GRANOS DE SÉSAMO, ALTRAMUCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (REGLAMENTO 1169/2011)

PUEDEN CONSULTAR Y DESCARGAR EL MENÚ EN NUESTRA PÁGINA WEB:
www.launicasaludable.com/COMEGES

Antes de imprimir piense bien si es necesario hacerlo.
 De esta forma contribuimos a la preservación del Medio Ambiente

