



Sugerencia del mes del Chef
Junio saludable

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1	2	3	4	5
<p>Pasta integral con boloñesa Whole wheat pasta with Bolognese ADO: GH</p> <p>Abadejo al horno con lechuga y maíz Baked cod with lettuce and corn ADO: P</p> <p>Helado y pan integral Ice cream and whole bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78</p>	<p>Ensalada alemana patata, zanahoria, maíz, pavo Potato salad</p> <p>Cous cous con garbanzos y verduras Couscous with chickpeas ADO: G</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: G</p> <p>Kcal. 611 Prot. 22 Lip. 8 H.C. 87</p>	<p>Crema de verduras Vegetable cream</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada y pan integral Fruit, whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>	<p>Arroz con tomate Rice with tomato ADO: GHS</p> <p>Lomo plancha con ensalada Grilled pork loin with salad</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: G</p> <p>Kcal. 724 Prot. 24 Lip. 6 H.C. 117</p>	<p>Brócoli rehogado con ajo y pimentón Brócoli with garlic ADO: L</p> <p>Pavo guisado con ensalada Stewed turkey with salad ADO: L</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: G</p> <p>Kcal. 779 Prot. 28 Lip. 36 H.C. 85</p>
8	9	10	11	12
<p>Aroz ecológico con tomate Rice with tomato</p> <p>Lentejas salteadas con carne Sautéed lentils with meat ADO: LG</p> <p>Helado y pan integral Ice cream and whole bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 632 Prot. 28 Lip. 66 H.C. 34</p>	<p>Coliflor rehogada con ajo y pimentón Cauliflower sautéed with garlic and paprika</p> <p>Carne picada con cebolla, pimiento y patata Minced meat with onion, pepper</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: G</p> <p>Kcal. 781 Prot. 39 Lip. 44 H.C. 79</p>	<p>Ensalada de pasta Pasta salad ADO: GH</p> <p>Huevos villarroy con ensalada Villarroy eggs with salad ADO: GHLP</p> <p>Fruta de temporada y pan integral Fruit, whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p>Judías verdes ecológicas rehogadas con cebolla Organic green beans with onion ADO: L</p> <p>Merluza al horno con ensalada Baked hake with salad ADO: P</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: G</p> <p>Kcal. 765 Prot. 31 Lip. 26 H.C. 74</p>	<p>Ensalada de garbanzos Chickpeas salad ADO: L</p> <p>Pollo guisado con ensalada Baked chicken with salad</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: G</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>
15	16	17	18	19
<p>Ensalada campera Potato salad</p> <p>Cous cous con garbanzos y verduras Couscous with chickpeas ADO: G</p> <p>Yogur y pan integral Yoghurt and whole bread ADO: GL</p> <p>Kcal. 668 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 78</p>	<p>Judías blancas guisadas con verduras Stewed white beans with vegetables</p> <p>Tortilla de patata con lechuga y zanahoria Potato omelet with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: G</p> <p>Kcal. 744 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 99</p>	<p>Macarrones integrales al ajillo Whole pasta in garlic sauce ADO: GH</p> <p>Pescadilla al horno con ensalada Baked hake with salad ADO: P</p> <p>Fruta de temporada y pan integral Fruit, whole bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p>Crema de puerros Leek cream</p> <p>Pollo al horno con arroz Baked chicken with rice</p> <p>Fruta de temporada y pan Fruit, bread ADO: G</p> <p>Kcal. 683 Prot. 33 Lip. 24 H.C. 87</p>	<p>Nuggets y perrito caliente Nuggets and hot dog</p> <p>Helado y pan Ice cream, bread ADO: G</p> <p>Kcal. 682 Prot. 30 Lip. 15 H.C. 94</p>
22	23	24	25	26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
29	30	1	2	3
VACACIONES	VACACIONES	JULIO	JULIO	JULIO

Leyenda:
Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M | Legumbre: L | Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada

Albaricoque, breva, cereza, fresa, melocotón, nectarina, papaya, paraguaya, pera, plátano y sandía.

Verduras de temporada

Alcachofa, calabaza, cebolla, espárrago verde, espinaca, haba, judía verde, lechuga, pepino, pimiento rojo, pimiento verde, rábano, tomate y zanahoria.

Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1	2	3	4	5
Ensalada mixta Revuelto de champiñones Fruta o yogur	Pasta con tomate Merluza a la plancha pimientos Fruta o yogur	Gazpacho Pollo al horno con patata Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Trucha a la navarra Fruta o yogur	Arroz con verduras Tostadas de queso y salmón ahumado Fruta o yogur
8	9	10	11	12
Ensalada de cebolla y tomate Rape en salsa verde Fruta o yogur	Pasta con tomate Huevos a la plancha con jamón Fruta o yogur	Parrillada de verduras Pollo a la plancha con patatas Fruta o yogur	Lentejas con verduras Emperador en papillote Fruta o yogur	Pimientos en vinagreta Tortilla de patata Fruta o yogur
15	16	17	18	19
Salmorejo Revuelto de setas y ajos frescos Fruta o yogur	Crema de verduras Lomo a la plancha con pimientos Fruta o yogur	Ensalada mixta Huevos a la plancha Fruta o yogur	Arroz con tomate Sepia al ajillo Fruta o yogur	Ensalada de lechuga y canónigos Filete de ternera con zanahoria Fruta o yogur
22	23	24	25	26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
29	30	1	2	3
VACACIONES	VACACIONES	JULIO	JULIO	JULIO

Llegan las vacaciones de verano

El verano es un buen momento para disfrutar de la naturaleza.



Reciclar ayuda a cuidar el planeta.



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña