

MES: Junio 2025

MONTEARAGON SABIÑANIGO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Puré de patata, puerro y zanahorias Hamburguesa mixta con arroz salteado Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	3 Paella de verduras Abadejo a la bilbaina con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1	4 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1	6 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1	7 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 	8 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
9 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	10 Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.244/776 GT:29 GS:5 HC:120 AZ:25 PROT:26 SAL:1	11 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1	12 Pasta integral a la napolitana Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2	13 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1	14 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta 	15 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos
16 Sopa minestrone con verduras Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1	17 Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1	18 Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	19 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	20 FIN DE CURSO Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2	21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 	22 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos
23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 	24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 	25 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 	26 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 	27 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 	28 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 	29 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta
30 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 	Lucía Madrid Titulación: Graduada en Nutrición Humana y Dietética Nº de colegiado: MAD00094			Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES