

# MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR. JUNIO 2024

| LUNES 3  | MARTES 4   | MIÉRCOLES 5   | JUEVES 6   | VIERNES 7  |
|--|--|---|--|--|
| <p>Ensalada campera<br/>(huevo, pescado)<br/>Huevos fritos con patatas (huevo)<br/>Ensalada<br/>Fruta</p>          | <p>Lentejas estofadas (gluten)<br/>San Jacobos (gluten, huevo, leche)<br/>Ensalada mixta<br/>Yogur (leche)</p> | <p>Espaguetis con tomate<br/>(gluten, huevo)<br/>Merluza rebozada<br/>(gluten, huevo, pescado)<br/>Ensalada verde<br/>Fruta</p> | <p>Arroz con magro y verduras<br/>Croquetas de jamón<br/>(gluten, huevo, leche)<br/>Ensalada mixta<br/>Yogur (leche)</p> | <p>Judías verdes rehogadas<br/>Cinta de lomo<br/>Ensalada verde<br/>Fruta</p>                      |
| KCAL: 738 HC: 90,4g AZÚCARES: 22,3g<br>GRASA: 30,2g SAT: 5,8g PROT: 20,7g  | KCAL: 788 HC: 64,6g AZÚCARES: 11,7g<br>GRASA: 42,7 g SAT: 11,3g PROT: 36,9g                                    | KCAL: 771 HC: 82g AZÚCARES: 20g<br>GRASA: 37g SAT: 4,8g PROT: 28g   | KCAL: 789 HC: 78g AZÚCARES: 15g<br>GRASA: 41g SAT: 9,7g PROT: 26g  | KCAL: 727 HC: 37g AZÚCARES: 6,2g<br>GRASA: 46g SAT: 9,6g PROT: 41g                                 |
| LUNES 10   | MARTES 11  | MIÉRCOLES 12  | JUEVES 13  | VIERNES 14   |
| <p>Guisantes con jamón<br/>Tortilla de patata (huevo)<br/>Ensalada<br/>Fruta</p>                                   | <p>Sopa de pescado<br/>(gluten, huevo, pescado)<br/>Chuleta de pavo<br/>Ensalada<br/>Yogur (leche)</p>         | <p>Ensalada de pasta (gluten, huevo)<br/>Merluza rebozada<br/>(gluten, huevo, pescado)<br/>Ensalada<br/>Fruta</p>               | <p>Albóndigas a la americana<br/>(gluten, huevo)<br/>Ensalada verde<br/>Yogur (leche)</p>                                | <p>Cocido completo<br/>(gluten, huevo)<br/>Ensalada<br/>Fruta</p>                                  |
| KCAL: 729 HC: 70,4g AZÚCARES: 33,1g<br>GRASA: 29,6g SAT: 8,1g PROT: 37,3g  | KCAL: 728 HC: 58g AZÚCARES: 6,2g<br>GRASA: 39g SAT: 7,8g PROT: 38g   | KCAL: 745 HC: 55g AZÚCARES: 20g<br>GRASA: 44g SAT: 6,1g PROT: 32g   | KCAL: 726 HC: 33g AZÚCARES: 10g<br>GRASA: 51,9 g SAT: 13,8g PROT: 32g  | KCAL: 750 HC: 75g AZÚCARES: 19g<br>GRASA: 38g SAT: 7g PROT: 28g                                    |
| LUNES 17   | MARTES 18  | MIÉRCOLES 19  | JUEVES 20  | VIERNES 21   |
| <p>Arroz tres delicias (huevo)<br/>Filetes de pollo empanados<br/>(gluten, huevo)<br/>Ensalada verde<br/>Fruta</p> | <p>Garbanzos guisados<br/>Tortilla de atún<br/>(huevo, pescado)<br/>Ensalada mixta<br/>Yogur (leche)</p>       | <p>Patatas con carne<br/>Bacalao al horno (pescado)<br/>Ensalada verde<br/>Fruta</p>  | <p>Fideuá (gluten, huevo)<br/>Empanadillas<br/>(gluten, huevo, pescado)<br/>Ensalada mixta<br/>Yogur (leche)</p>         | <p>Hamburguesa completa<br/>(gluten, huevo, leche, soja, mostaza)<br/>Ensalada verde<br/>Fruta</p> |
| KCAL: 754 HC: 75g AZÚCARES: 18g<br>GRASA: 36g SAT: 5,9g PROT: 34g  | KCAL: 729 HC: 43g AZÚCARES: 7,8g<br>GRASA: 49g SAT: 11g PROT: 30g  | KCAL: 731 HC: 61g AZÚCARES: 21g<br>GRASA: 40g SAT: 5,8g PROT: 32g   | KCAL: 792 HC: 87g AZÚCARES: 16g<br>GRASA: 37g SAT: 8,7g PROT: 28g  | KCAL: 746 HC: 70g AZÚCARES: 21,3g<br>GRASA: 37,4g SAT: 5,3g PROT: 28,2g                            |