

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024
(R61) Sopa de cazón, arroz, verduras (R11) Flamenquines de jamón y queso (R80) Ensalada de tomate natural, zanahoria, manzanas y piña Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R87) Guiso de judías blancas (R129) Huevos revueltos con tomate natural frito y berenjena Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R71)Macarrones tomate y atun (R102)merluza con arroz y guisantes Pan blanco o integral Yogur	(R109) Lentejas castellanas y verduras (R128)Lomo cerdo plancha (R78)ENSALADA Tomate. Pan blanco o integral fruta de temporada	(R10) Crema de verduras y patatas (R160)PIZZA Jamon cocido Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g
696.24 Kcal Prot 31.87 g Lip 25.33 g Hc 83.68 g	631.56 Kcal Prot 25.19 g Lip 26.05 g Hc 74.77 g	720.79 Kcal Prot 38.27 g Lip 28.01 g Hc 81.11 g	658.95 Kcal Prot 22.23 g Lip 17.23 g Hc 103.46 g	691.84 Kcal Prot 21.62 g Lip 37.96 g Hc 80.83 g
10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024
(R18) Cocido de garbanzos (R113) Ensalada mixta de lechuga, tomate, pimiento verde, pepino y aceituna Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R135) Cazuela de fideos (R119) Tortilla de patatas Pan blanco o integral Yogur	(R5) Lentejas pardinas estofadas con patatas (R86) Frankfurt con tomate frito natural (R138) Ensalada de lechuga, manzana, zanahoria y maíz Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R93) Sopa de puerros y patatas (R58) Pollo al horno (R79) Ensalada de tomate, lechuga, pechuga de pavo y zanahoria Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R53) Sopa minestrone con pasta y patata (R122) Merluza al horno con salsa parrilla Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g
591.89 Kcal Prot 21.11 g Lip 16.90 g Hc 89.21 g	595.91 Kcal Prot 26.35 g Lip 31.65 g Hc 51.81 g	644.11 Kcal Prot 20.20 g Lip 26.85 g Hc 79.97 g	658.51 Kcal Prot 29.82 g Lip 21.04 g Hc 73.91 g	664.09 Kcal Prot 28.87 g Lip 26.19 g Hc 78.04 g
17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024
(R114) Empedradillo de legumbres con pasta y patatas (R14) Croquetas de jamón (R137) Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R131) Crema de calabaza (R117) Bacalao al horno con salsa parrilla Pan blanco o integral Fruta de temporada 150g	(R132) Cocido de judías verdes (R133) Ensalada de queso blanco, lechuga y zanahoria rallada Pan blanco o integral Yogur	(R134) Ajopollo con patatas (R130) Tortilla de verduras (calabacín y judías verdes) (R43) Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, caballa y espárragos) Pan blanco o integral Fruta de temporada	(R10) Crema de verduras y patatas (R29) Albóndigas de ternera a la jardinera Pan blanco o integral Fruta de temporada
708.98 Kcal Prot 19.38 g Lip 26.99 g Hc 97.42 g	626.50 Kcal Prot 26.04 g Lip 25.37 g Hc 75.96 g	672.08 Kcal Prot 35.59 g Lip 23.66 g Hc 80.80 g	634.77 Kcal Prot 21.52 g Lip 28.15 g Hc 73.69 g	708.05 Kcal Prot 17.51 g Lip 25.28 g Hc 98.69 g
24/06/2024	25/06/2024	26/06/2024	27/06/2024	28/06/2024
Crema de calabacín Pinchito pollo patatas al romero Fruta de temporada Pan blanco o integral	Arroz en salsa de tomate Pescado con zanahorias Pan blanco o integral Fruta de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa tomate aliñado Pan blanco o integral Fruta de temporada	Guiso de patatas y verduras Varitas de merluza horno Pan Blanco o integral Fruta de temporada	Espirales con tomate Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y tomate Pan blanco o integral Fruta de temporada
668.73 Kcal Prot 15.41 g Lip 30.28 g Hc 54,30 g	684 Kcal Prot 12.2 g Lip 28.2 g Hc 59.6 g	631 Kcl Prot 14.1 g Lip 32.6 g Hc 53.1 g	642.28 Kcal Prot 11.43 g Lip 30.17 g Hc 58.41 g	692 Kcal Prot 12.3 g Lip 30.8 g Hc 56.8 g

## MENÚ ESCOLAR JUNIO 2024

**Nutricionista:** M<sup>a</sup> Isabel Cordero Álvarez nº Col-2261-Gr **Resumen del Menú:** Calorías - 667.9 Kcal / 2791.8 KJ  
**Contacto:** web: <http://www.asnutri.com> e-mail: [info@asnutri.com](mailto:info@asnutri.com) e-mail: [champaيدا@gmail.com](mailto:champaيدا@gmail.com)

**ASNUTRI CATERING CHAMPAIDA**  
Proteínas - 15.85% Hidratos de Carbono - 49.36% Lípidos - 34.79%  
**VER INFORMACIÓN DE ALÉRGENOS AL DORSO**



