

En junio
la fruta parece
viva



FRAMBUESAS

PERITAS
DE SAN JUAN



MELOCOTÓN DE AGUA



BREVAS



ALBARICOQUE



HOSTESER

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
 KC: Energía (Kcal)
 PR: Proteínas (g)
 LI: Lípidos (g)
 HC: Hidratos de carbono (g)
 CA: Calcio (mg)
 FE: Hierro (mg)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:645 PR:26 LI:36 HC:57 CA:87 FE:3	30 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:519 PR:27 LI:19 HC:62 CA:141 FE:7	31 Fruta de temporada (media mañana) Brócolis rehogados Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:585 PR:36 LI:25 HC:18 CA:179 FE:5	01 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Merluza en salsa verde con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:567 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4	02 Fruta de temporada (media mañana) Puré de zanahoria Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:609 PR:21 LI:9 HC:65 CA:144 FE:5
05 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:645 PR:26 LI:36 HC:57 CA:87 FE:3	06 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:519 PR:27 LI:19 HC:62 CA:141 FE:7	07 Fruta de temporada (media mañana) Brócolis rehogados Contramuslo de pollo al horno a las finas hierbas con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:585 PR:36 LI:25 HC:18 CA:179 FE:5	08 Fruta de temporada (media mañana) Fideuá Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:518 PR:33 LI:21 HC:49 CA:105 FE:4	09 Fruta de temporada (media mañana) Puré de calabaza Albóndigas en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:642 PR:19 LI:9 HC:50 CA:115 FE:4
12 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones con tomate Lacón en salsa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:623 PR:32 LI:30 HC:57 CA:123 FE:5	13 Fruta de temporada (media mañana) Judías blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:568 PR:22 LI:17 HC:46 CA:162 FE:6	14 Fruta de temporada (media mañana) Coliflor rehogada Pollo a la milanesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:674 PR:26 LI:36 HC:37 CA:82 FE:4	15 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:591 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	16 FESTIVO FIESTA FIN DE CURSO
19 Fruta de temporada (media mañana) Coditos con tomate Escalopines provenzal con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:693 PR:45 LI:33 HC:54 CA:115 FE:6	20 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Albóndigas en salsa con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:585 PR:28 LI:15 HC:62 CA:136 FE:7	21 Fruta de temporada (media mañana) Salmorejo Croquetas de jamón y empanadillas de atún Yogur Bocadillo (merienda) KC:592 PR:19 LI:32 HC:33 CA:171 FE:3	22 Fruta de temporada (media mañana) Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:659 PR:27 LI:37 HC:58 CA:98 FE:4	23 Fruta de temporada (media mañana) Verdura rehogada Filete de merluza a la romana con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:625 PR:30 LI:41 HC:35 CA:104 FE:4
26 Fruta de temporada (media mañana) Macarrones con tomate Filete de pollo con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:576 PR:30 LI:16 HC:40 CA:74 FE:4	27 Fruta de temporada (media mañana) Crema de verduras Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:566 PR:17 LI:7 HC:62 CA:398 FE:12	28 Fruta de temporada (media mañana) Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:594 PR:26 LI:22 HC:55 CA:125 FE:7	29 Fruta de temporada (media mañana) Arroz abunda Limanda a la romana con ensalada Fruta Bocadillo (merienda) KC:591 PR:28 LI:20 HC:53 CA:81 FE:3	30 Fruta de temporada (media mañana) Judías verdes rehogadas Albóndigas a la casera con ensalada Yogur Bocadillo (merienda) KC:635 PR:38 LI:23 HC:59 CA:160 FE:6