

*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	30	31	01 Arroz abanda Merluza en salsa verde con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:617 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4	02 Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:615 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4
05 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	06 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8	07 Patatas con magro Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:648 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6	08 Arroz abanda Vichyssoise Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:660 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	09 Puré de calabaza Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
12 Pasta sin gluten Crema de calabacín Lacón en salsa con ensalada Fruta - Lácteo KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6	13 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:713 PR:34 LI:33 HC:72 CA:227 FE:9	14 Coliflor rehogada Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:649 PR:28 LI:31 HC:27 CA:62 FE:4	15 Arroz abanda Sopa Juliana Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:660 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2	16 🔥 VACACIONES FIESTA FIN DE CURSO
19 Pasta sin gluten Crema de calabacín Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:665 PR:37 LI:23 HC:41 CA:78 FE:5	20 Lentejas estofadas con verduras Ensalada rosse Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:648 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8	21 Salmorejo Panache de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:659 PR:26 LI:13 HC:36 CA:97 FE:3	22 Arroz con tomate Crema hortelana Huevos fritos con patatas Fruta (a elegir entre dos) KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	23 🔥 VACACIONES
26 🔥 VACACIONES	27 🔥 VACACIONES	28 🔥 VACACIONES	29 🔥 VACACIONES	30 🔥 VACACIONES