

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<br>Arroz abanda<br>Merluza en salsa verde con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:617 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4                        | 02<br>Puré de zanahoria<br>Judías verdes rehogadas<br>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:615 PR:26 LI:9 HC:49 CA:110 FE:4 |
| 05<br>Arroz con tomate<br>Crema de verduras<br>Filete de pollo a la plancha con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:619 PR:26 LI:22 HC:58 CA:55 FE:2 | 06<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Acelgas rehogadas<br>Jamón asado en su jugo con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:726 PR:32 LI:24 HC:71 CA:152 FE:8                               | 07<br>Patatas con magro<br>Brócolis rehogados<br>Jamoncitos de pollo con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:648 PR:34 LI:24 HC:51 CA:89 FE:6   | 08<br>Fideuá<br>Vichyssoise<br>Limanda a la plancha con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:649 PR:55 LI:23 HC:54 CA:251 FE:17                | 09<br>Puré de calabaza<br>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:648 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4                              |
| 12<br>Pasta sin huevo<br>Crema de calabacín<br>Lacón en salsa con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:877 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7              | 13<br>Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)<br>Pisto manchego<br>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:625 PR:37 LI:19 HC:51 CA:163 FE:7 | 14<br>Coliflor rehogada<br>Filete de pollo a la plancha con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:649 PR:28 LI:31 HC:27 CA:62 FE:4                | 15<br>Arroz abanda<br>Sopa Juliana<br>Filete de merluza a la plancha con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:660 PR:26 LI:15 HC:46 CA:67 FE:2 | 16<br>🔥 VACACIONES<br>FIESTA FIN DE CURSO  |
| 19<br>Pasta sin huevo<br>Crema de calabacín<br>Lomo ibérico a la plancha con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:663 PR:46 LI:30 HC:53 CA:94 FE:6    | 20<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Ensalada rosse<br>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:648 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8                          | 21<br>Salmorejo<br>Panache de verduras<br>Filete de pollo a la plancha con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:659 PR:26 LI:13 HC:36 CA:97 FE:3 | 22<br>Arroz con tomate<br>Crema hortelana<br>Limanda a la plancha con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:690 PR:21 LI:20 HC:59 CA:70 FE:2    | 23<br>🔥 VACACIONES   |
| 26<br>🔥 VACACIONES  | 27<br>🔥 VACACIONES  | 28<br>🔥 VACACIONES   | 29<br>🔥 VACACIONES   | 30<br>🔥 VACACIONES   |