

MES: Junio 2025

VAL DE LA ATALAYA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
2 Potaje de garbanzos Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.284/786 GT:25 GS:3 HC:86 AZ:32 PROT:53 SAL:3	3 Crema de zanahoria (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.333/797 GT:26 GS:5 HC:96 AZ:28 PROT:41 SAL:2	4 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:3.196/765 GT:25 GS:3 HC:96 AZ:32 PROT:35 SAL:3	5 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.078/736 GT:27 GS:5 HC:86 AZ:20 PROT:32 SAL:2	6 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro a la campesina Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.078/736 GT:28 GS:2 HC:83 AZ:31 PROT:32 SAL:2	7 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	8 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
9 Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.077/736 GT:23 GS:4 HC:98 AZ:24 PROT:35 SAL:2	10 Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.222/771 GT:28 GS:3 HC:96 AZ:24 PROT:30 SAL:2	11 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.140/751 GT:32 GS:6 HC:76 AZ:27 PROT:37 SAL:2	12 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	13 Arroz caldoso de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.319/794 GT:34 GS:5 HC:94 AZ:24 PROT:26 SAL:2	14 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta
16 Alubias guisadas Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.100/742 GT:25 GS:3 HC:88 AZ:25 PROT:38 SAL:1	17 Crema de calabacín (eco.) Magro guisado con verduras Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.100/742 GT:24 GS:1 HC:97 AZ:26 PROT:32 SAL:2	18 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.277/784 GT:34 GS:8 HC:81 AZ:26 PROT:36 SAL:2	19 Menestra de verduras salteadas Guiso de caballa con patatas Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.137/750 GT:34 GS:4 HC:74 AZ:24 PROT:32 SAL:2	20 FIN DE CURSO Espirales al pomodoro Pechuga de pollo empanada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.264/781 GT:26 GS:4 HC:109 AZ:31 PROT:26 SAL:3	21 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	22 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos
23 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	24 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	26 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	27 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	28 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	29 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
30 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta				TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES