Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

MENÚ JUNIO 2022

(con dietas especiales)

Catering Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ JUNIO 2022

MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
Arroz tres delicias [1]	Alubias blancas con arroz y verduras [2]	Crema de calabaza y patata
Tortilla de patatas con cebolla	Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido	Tilapia al limón
Coliflor aliñada	Pan blanco, agua y fruta	Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino
Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta
561,23 Kcal	559,30 Kcal	393,94 Kcal
8,7 % P / 29,6 % L / 61,7 % C	14,7 % P / 22,8 % L / 62,5 % C	14,5% P / 39,2 % L / 46,3 % C
3,2 gr. SFA / 1,7 gr. sal / 7,5gr. Azúcares	4,3 gr. SFA / 1,5 gr. sal / 9,4gr. Azúcares	3,1 gr. SFA / 1,0 gr. sal / 12,4gr. Azúcares

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Potaje de garbanzos con calabaza [3]	Arroz con verduras [4]	Guiso de patatas en amarillo [5]	Espirales con salsa de tomate	Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata
Tortilla francesa	Merluza en salsa de cebollas	Muslos de pollo en salsa	Huevo cocido	Salmón al horno
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria	Patatas al vapor	Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate	Ensalada de tomate, queso fresco y vinagreta	Picadillo de tomate con pimientos
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
499,73 Kcal	514,38 Kcal	521,21 Kcal	454,34 Kcal	456,67 Kcal
13,4 % P / 32,0 % L / 54,6 % C	12,1 % P / 31,1 % L / 56,9 % C	10,8 % P / 32,9 % L / 56,3 % C	15,1 % P / 30,4 % L / 54,5 % C	15,0 % P / 48,4 % L / 36,5 % C
4,8 gr. SFA / 0,9 gr. sal / 23,6 gr. Azúcares	2,3 gr. SFA / 1,0 gr. sal / 8,5gr. Azúcares	2,8 gr. SFA / 0,9 gr. sal / 6,0gr. Azúcares	3,2 gr. SFA / 1,0 gr. sal / 6,6gr. Azúcares	3,5 gr. SFA / 1,1 gr. sal / 5,4gr. Azúcares

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Arroz con tomate triturado	Sopa de puchero de fideos y garbanzos [6]	Guiso de patatas marinera [7]	Potaje de garbanzos con calabaza [3]	Macarrones integrales con tomate
Albóndigas de ternera	Tortilla francesa	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria	Queso fresco	Tilapia al limón
Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja	Menestra de verduras y patatas	Pan blanco, agua y fruta	Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino	Coliflor aliñada
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
506,42 Kcal	520,80 Kcal	441,20 Kcal	497,56 Kcal	446,82 Kcal
12,7 % P / 32,7 % L / 54,6 % C	13,5 % P / 21,1 % L / 65,5 % C	12,2 % P / 16,3 % L / 61,5 % C	14,7 % P / 35,8 % L / 49,6 % C	14,2 % P / 31,1 % L / 54,7 % C
12,0 gr. SFA / 0,9 gr. sal / 8,3gr. Azúcares	4,2 gr. SFA / 0,7 gr. sal / 13,0gr. Azúcares	2,4 gr. SFA / 1,3 gr. sal / 3,9gr. Azúcares	5,2 gr. SFA / 1,0 gr. sal / 27,2gr. Azúcares	2,8 gr. SFA / 0,8 gr. sal / 9,1gr. Azúcares

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Arroz tres delicias [1]	Lentejas estofadas	Guiso de patatas en amarillo [5]	Alubias con arroz y verduras [2]	
Muslos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Merluza al horno	Huevo cocido	
Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate	Tomate aliñado	Calabacines salteados	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria	
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan integral, agua y fruta	
761,00 Kcal	732,88 Kcal	621,13 Kcal	596,52 Kcal	
17,6 % P / 38,1 % L / 44,2 % C	14,2 % P / 30,5 % L / 55,3 % C	11,5 % P / 38,6 % L / 49,9 % C	14,4 % P / 31,7 % L / 54,0 % C	
5,2 gr. SFA / 1,0 gr. sal / 8,8gr. Azúcares	5,8 gr. SFA / 0,8 gr. sal / 6,9gr. Azúcares	3,6 gr. SFA / 1,4 gr. sal / 10,0gr. Azúcares	4,6 gr. SFA / 1,3 gr. sal / 4,2gr. Azúcares	

1. *Arroz tres delicias:* Arroz, guisantes, tortilla francesa y zanahorias
2. *Alubias blancas con arroz y verduras:* Patata, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate
3. *Potaje de garbanzos con calabaza:* Garbanzos, patata, zanahoria cebolla, pimiento, tomate y calabaza
4. *Arroz con verduras:* Arroz, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes.
5. *Guiso de patatas en amarillo:* Patata, cebolla, pimiento, tomate y zanahoria
6. *Sopa de puchero de fideos y garbanzos:* Fideos, garbanzos, apio, puerro, zanahoria, patata y sal
7. *Guiso de patatas marinera:* Patata, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, pota y caella

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO

ALÉRGENOS

FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · MOLUSCOS · ALTRAMUCES · CRUSTACEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETE · LACTOSA · SOJA · GLÚTEN

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ JUNIO 2022 (Sin fructosa)

								MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								ARROZ AL AJILLO **T. FRANCESA** COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y YOGUR				**ALUBIAS CON ARROZ** ENSALADA CON HUEVO PAN, AGUA Y YOGUR				**CREMA DE CALABACÍN** MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR			
								Energía	**561.23** Kcal			Energía	**559,30 Kcal**			Energía	393.94 Kcal		
								Macronu trientes	8.7%P	29. 6%L	61.7%C	Macronu trientes	14.7 %P	22.8%L	62.5%C	Macronu trientes	14.5 % P	39.2 % L	46.3 % C
LUNES 6				MARTES 07				MIERCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
POTAJE DE GARBANZOS T. FRANCESA ENSALADA CON ESPARRAGOS PAN, AGUA Y YOGUR				**ARROZ AL AJILLO** MERLUZA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y YOGUR				**GUISO DE PATATAS** MUSLO POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y YOGUR				**PASTA CON VERDURAS REFRITAS** HUEVO COCIDO **ENSALADA CON QUESO** PAN, AGUA Y YOGUR				**CREMA DE CALABACÍN** SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y YOGUR			
Energía	499.73 Kcal			Energía	514.38 Kcal			Energía	521.21 Kcal			Energía	624.16 Kcal			Energía	456.67Kcal		
Macronu trientes	13.4 % P	32.0% L	54.6% C	Macronu trientes	12.1 % P	31.1 % L	56.9% C	Macronu trientes	10.8% P	32.9% L	56.3% C	Macronu trientes	15.1 % P	30.4 % L	54.5% C	Macronu trientes	15.0 % P	48.4 % L	36.5% C
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
ARROZ CON VERDURA REFRITAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR				**SOPA DE PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS** TORTILLA FRANCESA ENSALADA PAN, AGUA Y YOGUR				**GUISO PATATAS MARINERAS** ENSALADA CON ESPARRAGOS PAN, AGUA Y YOGUR				**POTAJE DE GARBANZOS** HUEVO COCIDO ENSALADA CON PEPINO PAN, AGUA Y YOGUR				**PASTA CON VERDURAS REFRITAS** TILAPIA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y YOGUR			
Energía	506.42 Kcal			Energía	511.08Kcal			Energía	441.20 Kcal			Energía	497.56 Kcal			Energía	446.82 Kcal		
Macronu trientes	12.2 % P	42.1% L	45.7% C	Macronu trientes	15.9 % P	23.5% L	60.6% C	Macronu trientes	12.2% P	16.3% L	61.5% C	Macronu trientes	14.7 % P	35.8 % L	49.6 % C	Macronu trientes	14.2 % P	31.1% L	54.7% C
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			

Catering Luis Sosa Rodríguez micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ JUNIO 2022 (Sin frutos secos)

								MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								ARROZ 3 DELICIAS T. PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA				ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA			
								Energía	561.23 Kcal			Energía	559,30 Kcal			Energía	393.94 Kcal		
								Macronu trientes	8.7%P	29. 6%L	61.7%C	Macronu trientes	14.7 %P	22.8%L	62.5%C	Macronu trientes	14.5 % P	39.2 % L	46.3 % C
LUNES 6				MARTES 07				MIERCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
POTAJE DE GARBANZOS T. FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA				ARROZ COBN VERDURAS MERLUZA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO DE PATATAS MUSLO POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA				ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABACÍN SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	499.73 Kcal			Energía	514.38 Kcal			Energía	521.21 Kcal			Energía	624.16 Kcal			Energía	456.67Kcal		
Macronu trientes	13.4 % P	32.0% L	54.6% C	Macronu trientes	12.1 % P	31.1 % L	56.9% C	Macronu trientes	10.8% P	32.9% L	56.3% C	Macronu trientes	15.1 % P	30.4 % L	54.5% C	Macronu trientes	15.0 % P	48.4 % L	36.5% C
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA ENSALADA PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA DE PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA				POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				MACARRONES INTEGRALES TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	506.42 Kcal			Energía	511.08Kcal			Energía	441.20 Kcal			Energía	497.56 Kcal			Energía	446.82 Kcal		
Macronu trientes	12.2 % P	42.1% L	45.7% C	Macronu trientes	15.9 % P	23.5% L	60.6% C	Macronu trientes	12.2% P	16.3% L	61.5% C	Macronu trientes	14.7 % P	35.8 % L	49.6 % C	Macronu trientes	14.2 % P	31.1% L	54.7% C
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ JUNIO 2022 (Sin gluten)

								MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								ARROZ 3 DELICIAS T. PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA				ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA			
								Energía	561.23 Kcal			Energía	559,30 Kcal			Energía	393.94 Kcal		
								Macronu trientes	8.7%P	29. 6%L	61.7%C	Macronu trientes	14.7 %P	22.8%L	62.5%C	Macronu trientes	14.5 % P	39.2 % L	46.3 % C
LUNES 6				MARTES 07				MIERCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
POTAJE DE GARBANZOS T. FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA				ARROZ COBN VERDURAS MERLUZA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO DE PATATAS MUSLO POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA				**PASTA CON TOMATE** HUEVO COCIDO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABACÍN SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	499.73 Kcal			Energía	514.38 Kcal			Energía	521.21 Kcal			Energía	624.16 Kcal			Energía	456.67Kcal		
Macronu trientes	13.4 % P	32.0% L	54.6% C	Macronu trientes	12.1 % P	31.1 % L	56.9% C	Macronu trientes	10.8% P	32.9% L	56.3% C	Macronu trientes	15.1 % P	30.4 % L	54.5% C	Macronu trientes	15.0 % P	48.4 % L	36.5% C
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA ENSALADA PAN, AGUA Y FRUTA				**SOPA DE PUCHERO ARROZ CON GARBANZOS** TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA				POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				**MACARRONES CON TOMATE** TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	506.42 Kcal			Energía	511.08Kcal			Energía	441.20 Kcal			Energía	497.56 Kcal			Energía	446.82 Kcal		
Macronu trientes	12.2 % P	42.1% L	45.7% C	Macronu trientes	15.9 % P	23.5% L	60.6% C	Macronu trientes	12.2% P	16.3% L	61.5% C	Macronu trientes	14.7 % P	35.8 % L	49.6 % C	Macronu trientes	14.2 % P	31.1% L	54.7% C
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ JUNIO 2022 (Sin huevo)

								MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								ARROZ CON VERDURAS **JUREL** COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA				ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y **BONITO** PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA			
								Energía	**561.23 Kcal**			Energía	**559,30 Kcal**			Energía	393.94 Kcal		
								Macronu trientes	8.7%P	29. 6%L	61.7%C	Macronu trientes	14.7 %P	22.8%L	62.5%C	Macronu trientes	14.5 % P	39.2 % L	46.3 % C
LUNES 6				MARTES 07				MIERCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
POTAJE DE GARBANZOS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA				ARROZ CON VERDURAS MERLUZA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO DE PATATAS MUSLO POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA				ESPIRALES CON TOMATE **BACALAO GUISADO** ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABACÍN SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	499.73 Kcal			Energía	514.38 Kcal			Energía	521.21 Kcal			Energía	624.16 Kcal			Energía	456.67Kcal		
Macronu trientes	13.4 % P	32.0% L	54.6% C	Macronu trientes	12.1 % P	31.1 % L	56.9% C	Macronu trientes	10.8% P	32.9% L	56.3% C	Macronu trientes	15.1 % P	30.4 % L	54.5% C	Macronu trientes	15.0 % P	48.4 % L	36.5% C
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA ENSALADA PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA DE PUCHERO CON FIDEOS Y GARBANZOS **MERLUZA AL HORNO** MENESTRA PAN, AGUA Y FRUTA				PATATAS MARINERA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA				POTAJE DE GARBANZOS QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, TOAMTE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA				MACARRONES INTEGRALES TILAPIA LA LIÓN COLIFLOR ALIAÑDA PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	506.42 Kcal			Energía	511.08Kcal			Energía	441.20 Kcal			Energía	497.56 Kcal			Energía	446.82 Kcal		
Macronu trientes	12.2 % P	42.1% L	45.7% C	Macronu trientes	15.9 % P	23.5% L	60.6% C	Macronu trientes	12.2% P	16.3% L	61.5% C	Macronu trientes	14.7 % P	35.8 % L	49.6 % C	Macronu trientes	14.2 % P	31.1% L	54.7% C
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ JUNIO 2022 (Sin lactosa, leche)

								MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								ARROZ 3 DELICIAS T. PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA				ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA			
								Energía	**561.23 Kcal**			Energía	**559,30 Kcal**			Energía	393.94 Kcal		
								Macronutrientes	8.7%P	29. 6%L	61.7%C	Macronutrientes	14.7 %P	22.8%L	62.5%C	Macronutrientes	14.5 % P	39.2 % L	46.3 % C
LUNES 6				MARTES 07				MIERCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
POTAJE DE GARBANZOS T. FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA				ARROZ CON VERDURAS MERLUZA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO DE PATATAS MUSLO POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA				ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE TOMATE Y **BONITO** PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABACÍN SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	499.73 Kcal			Energía	514.38 Kcal			Energía	521.21 Kcal			Energía	624.16 Kcal			Energía	456.67Kcal		
Macronutrientes	13.4 % P	32.0% L	54.6% C	Macronutrientes	12.1 % P	31.1 % L	56.9% C	Macronutrientes	10.8% P	32.9% L	56.3% C	Macronutrientes	15.1 % P	30.4 % L	54.5% C	Macronutrientes	15.0 % P	48.4 % L	36.5% C
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA ENSALADA CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA DE PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA				POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				MACARRONES INTEGRALES TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	506.42 Kcal			Energía	511.08Kcal			Energía	441.20 Kcal			Energía	497.56 Kcal			Energía	446.82 Kcal		
Macronutrientes	12.2 % P	42.1% L	45.7% C	Macronutrientes	15.9 % P	23.5% L	60.6% C	Macronutrientes	12.2% P	16.3% L	61.5% C	Macronutrientes	14.7 % P	35.8 % L	49.6 % C	Macronutrientes	14.2 % P	31.1% L	54.7% C
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ JUNIO 2022 (Sin legumbres)

								MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								ARROZ CON ZANAHORIA Y T. FRANCESA T. PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA				**ARROZ CON CARNE** ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA			
								Energía	**561.23** Kcal			Energía	**559,30 Kcal**			Energía	393.94 Kcal		
								Macronu trientes	8.7%P	29. 6%L	61.7%C	Macronu trientes	14.7 %P	22.8%L	62.5%C	Macronu trientes	14.5 % P	39.2 % L	46.3 % C
LUNES 6				MARTES 07				MIERCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
MACARRONES CON TOMATE T. FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA				**ARROZ CON VERDURAS** MERLUZA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO DE PATATAS MUSLO POLLO ENSALADA CON TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA				ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABACÍN SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	451,16Kcal			Energía	514.38 Kcal			Energía	521.21 Kcal			Energía	624.16 Kcal			Energía	456.67Kcal		
Macronu trientes	**12,1 %. P**	**28,6 %. L**	**59,3 %. C**	Macronu trientes	12.1 % P	31.1 % L	56.9% C	Macronu trientes	10.8% P	32.9% L	56.3% C	Macronu trientes	15.1 % P	30.4 % L	54.5% C	Macronu trientes	15.0 % P	48.4 % L	36.5% C
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				**SOPA DE PUCHERO FIDEOS** TORTILLA FRANCESA **ENSALADA** PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA				**CREMA DE VERDURAS** HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				MACARRONES INTEGRALES TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	506.42 Kcal			Energía	511.08Kcal			Energía	441.20 Kcal			Energía	497.56 Kcal			Energía	446.82 Kcal		
Macronu trientes	12.2 % P	42.1% L	45.7% C	Macronu trientes	15.9 % P	23.5% L	60.6% C	Macronu trientes	12.2% P	16.3% L	61.5% C	Macronu trientes	14.7 % P	35.8 % L	49.6 % C	Macronu trientes	14.2 % P	31.1% L	54.7% C
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ JUNIO 2022 (Sin pescado)

								MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								ARROZ 3 DELICIAS T. PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA				ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABAZA **T. FRANCESA** ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA			
								Energía	**561.23** Kcal			Energía	**559,30 Kcal**			Energía	393.94 Kcal		
								Macronu trientes	8.7%P	29. 6%L	61.7%C	Macronu trientes	14.7 %P	22.8%L	62.5%C	Macronu trientes	14.5 % P	39.2 % L	46.3 % C
LUNES 6				MARTES 07				MIERCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
POTAJE DE GARBANZOS T. FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA				ARROZ CON VERDURAS **CARNE EN SALSA** PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO DE PATATAS MUSLO POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA				ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABACÍN **POLLO EN SALSA** PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	499.73 Kcal			Energía	514.38 Kcal			Energía	521.21 Kcal			Energía	624.16 Kcal			Energía	456.67Kcal		
Macronu trientes	13.4 % P	32.0% L	54.6% C	Macronu trientes	12.1 % P	31.1 % L	56.9% C	Macronu trientes	10.8% P	32.9% L	56.3% C	Macronu trientes	15.1 % P	30.4 % L	54.5% C	Macronu trientes	15.0 % P	48.4 % L	36.5% C
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
ARROZ CON TOMATE ALBÓNDIGAS DE TERNERA ENSALADA PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA DE PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA				**GUISO PATATAS CON CARNE** ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA				POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				MACARRONES INTEGRALES **MUSLO POLLO EN SALSA** COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	506.42 Kcal			Energía	511.08Kcal			Energía	425.93Kcal			Energía	497.56 Kcal			Energía	448,07 Kcal		
Macronu trientes	12.2 % P	42.1% L	45.7% C	Macronu trientes	15.9 % P	23.5% L	60.6% C	Macronu trientes	14.1% P	13.1% L	63.0% C	Macronu trientes	14.7 % P	35.8 % L	49.6 % C	Macronu trientes	**12,7 %. P**	**34,0 %. L**	**53,3 %. C**
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			

Catering Luis Sosa Rodríguez micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ JUNIO 2022 (Sin PLV)

								MIÉRCOLES 01				JUEVES 02				VIERNES 03			
								ARROZ 3 DELICIAS T. PATATA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA				ALUBIAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABAZA MERLUZA AL LIMÓN ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA			
								Energía	**561.23** Kcal			Energía	**559,30 Kcal**			Energía	393.94 Kcal		
								Macronu trientes	8.7%P	29. 6%L	61.7%C	Macronu trientes	14.7 %P	22.8%L	62.5%C	Macronu trientes	14.5 % P	39.2 % L	46.3 % C
LUNES 6				MARTES 07				MIERCOLES 08				JUEVES 09				VIERNES 10			
POTAJE DE GARBANZOS T. FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA				ARROZ CON VERDURAS MERLUZA PATATAS AL VAPOR PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO DE PATATAS MUSLO POLLO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA				ESPIRALES CON TOMATE HUEVO COCIDO ENSALADA DE TOMATE Y **BONITO** PAN, AGUA Y FRUTA				CREMA DE CALABACÍN SALMÓN AL HORNO PICADILLO DE TOMATE Y PIMIENTOS PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	499.73 Kcal			Energía	514.38 Kcal			Energía	521.21 Kcal			Energía	624.16 Kcal			Energía	456.67Kcal		
Macronu trientes	13.4 % P	32.0% L	54.6% C	Macronu trientes	12.1 % P	31.1 % L	56.9% C	Macronu trientes	10.8% P	32.9% L	56.3% C	Macronu trientes	15.1 % P	30.4 % L	54.5% C	Macronu trientes	15.0 % P	48.4 % L	36.5% C
LUNES 13				MARTES 14				MIÉRCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
ARROZ CON TOMATE **CARNE EN SALSA** ENSALADA CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				SOPA DE PUCHERO FIDEOS CON GARBANZOS TORTILLA FRANCESA MENESTRA CON PATATAS PAN, AGUA Y FRUTA				GUISO PATATAS MARINERAS ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ESPARRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA				POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA CON CEB, PEP Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA				MACARRONES INTEGRALES TILAPIA AL LIMÓN COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA			
Energía	506.42 Kcal			Energía	511.08Kcal			Energía	441.20 Kcal			Energía	497.56 Kcal			Energía	446.82 Kcal		
Macronu trientes	12.2 % P	42.1% L	45.7% C	Macronu trientes	15.9 % P	23.5% L	60.6% C	Macronu trientes	12.2% P	16.3% L	61.5% C	Macronu trientes	14.7 % P	35.8 % L	49.6 % C	Macronu trientes	14.2 % P	31.1% L	54.7% C
LUNES 20				MARTES 21				MIÉRCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
X1	Ensalada de tomate y orégano	Tortilla francesa con ajito y perejil	Pan y fruta
J2	Salmorejo con huevo cocido picado	Albóndigas de mero en salsa con zanahorias baby	Pan y fruta
V3	Ensalada de canónigos y queso fresco	San jacobos caseros con patatas fritas	Pan y piña en su jugo
L6	Ensalada de judías verdes con gambas y pimiento rojo	Bocadillo de atún	Pan y fruta
M7	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X8	Puré de patatas con virutas de jamón serrano	Rollitos de salmón ahumado y aguacate en fajita	Pan y arroz con leche casero
J9	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Boquerones fritos con aliño de tomate	Pan y yogur líquido
V10	Gazpacho con guarnición	Pizza vegetal	Pan y fruta
L13	Espárragos con mayonesa	Croquetas caseras de jamón con tomate y queso mozzarella	Pan y fruta
M14	Salmorejo con huevo picado	Acedias fritas con ensalada de lechuga, tomate cherry y aceitunas	Pan y piña en su jugo
X15	Judías verdes salteadas con piñones	Revuelto de champiñones	Pan y fruta
J16	Sopa de picadillo	Hamburguesa casera con queso y patatas fritas	Pan y zumo de naranja
V17	Arroz con salsa de tomate	Huevos rellenos con mayonesa y palitos de cangrejo	Pan y fruta

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PASAR UN GRAN VERANO EN FAMILIA

El verano es calor, diversión, pero sobre todo libertad. Es tiempo de explorar, hacer nuevos amigos y amigas, relajarse y disfrutar de la naturaleza. Para ello, os vamos a dar una serie de consejos prácticos para que paséis un gran verano:

- **¡Fuera estrés!:** Pensad que es muy importante el descanso y la desconexión, pero en ningún caso os olvidéis de buscar un equilibrio para que a la vuelta a la rutina podamos decir que las vacaciones han sido productivas.
- **Haz algo diferente y divertido cada día:** Correr por los aspersores en bañador, dar un paseo por el campo, hacer una carrera de relevos, mirar las estrellas tumbados en una toalla, hacer algún postre o manualidad. Haced al menos una cosa diferente cada día para conectar con los niños y niñas y así, pasar tiempo en familia.
- **Establece un horario:** Los niños y niñas necesitan tiempo para relajarse y no hacer nada, pero también es preciso que su día esté planificado porque así sabrán qué esperar. Por ejemplo, si todas las mañanas hacen los deberes, ordenan la casa, se bañan en la piscina y luego juegan, sabrán que van a tener un tiempo fijo para hacer lo que más les gusta.
- **No existe la palabra «aburrimiento»:** Para evitar llegar a este punto podéis ir metiendo poco a poco, propuestas de actividades para hacer en los ratos muertos. Estos momentos pueden ser una excelente ocasión para estimular la creatividad y la imaginación, algo que a la larga fomentará su desarrollo como personas.
- **Controla el uso de la tecnología:** Lo más conveniente sería una hora por la mañana, una hora por la noche. A veces esto resulta una tarea complicada, ya que no es posible estar controlando todo continuamente con un reloj o cronómetro. Sin embargo, podemos involucrar a los niños y niñas a formularles preguntas como ¿cuánto tiempo llevas con el dispositivo? ¿crees que es hora de salir?, de esta manera aprenderán a autocontrolarse. Cuanto más limitéis las pantallas, más creativos se volverán.
- **Apunta a tus hijos a alguna actividad nueva:** El verano es un momento perfecto para apuntarlos a aquello que siempre les ha llamado la atención, pero nunca han podido hacer por falta de tiempo. Esto activará el desarrollo cerebral y ayudará a concentrarse y a controlar sus impulsos y frustraciones.
- **La lectura como fuente de entretenimiento:** La lectura es una puerta abierta a la imaginación, sirve para pasar el tiempo, aprender, soñar y, además, les da a los niños y niñas una alternativa a las pantallas. Es fundamental para el desarrollo del lenguaje oral y escrito.
- **Crea un álbum de recuerdos o un diario de verano:** Podéis crear un álbum con todas las fotos que vais sacando durante las vacaciones. Al final del verano podréis verlo todos juntos y hacer una celebración. Os servirá para rememorar todo lo que habéis hecho y comentar cuáles fueron vuestros días favoritos.
  Además, podéis proponer a los niños y niñas que hagan un diario de verano. Esto les ayudará a desarrollar su lenguaje escrito compartiendo cada día lo que han hecho y cómo lo han pasado.