

Menú Mayo - Junio 2024

Colegios Luis Sosa

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

27

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Coditos con tomate y berenjena
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 12.25%, G: 36.14%, HC: 51.61%, 14.07gr
Sal: 1.25gr, AGS: 4.23gr, 560.74 Kcal

28

- Crema de champiñones, calabacín y zanahoria
- Bocaditos de merluza al horno con salsa verde de cebolla y perejil
- Patatas panaderas_3
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 15.23%, G: 34.35%, HC: 50.42%, 19.13gr
Sal: 1.13gr, AGS: 2.75gr, 499.57 Kcal

29

- Arroz salteado con zanahoria, maíz, dados de calabacín y aceitunas
- Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa
- Zanahoria especiada al horno
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 14.15%, G: 27.23%, HC: 58.61%, 16.49gr
Sal: 1.45gr, AGS: 2.44gr, 525.50 Kcal

30

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y calabacín
- Abadejo al horno con salsa de tomate
- Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria
- Fruta
- Pan integral portillo 4

P: 13.11%, G: 41.10%, HC: 45.80%, 23.22gr
Sal: 1.35gr, AGS: 3.13gr, 487.27 Kcal

31

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento
- Tortilla de patata con cebolla
- Tomate y pepino aliñado
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 14.31%, G: 36.74%, HC: 48.95%, 14.39gr
Sal: 2.40gr, AGS: 3.58gr, 548.22 Kcal

3

- Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo
- Estofado de patatas, pavo, judías verdes y zanahorias
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 17.23%, G: 31.26%, HC: 51.50%, 35.21gr
Sal: 1.98gr, AGS: 3.95gr, 846.21 Kcal

4

- Crema de verduras con patata, coliflor, puerro y champiñones
- Salmón al horno con aceite de oliva
- Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 21.69%, G: 37.76%, HC: 40.53%, 26.97gr
Sal: 9.14gr, AGS: 5.47gr, 936.40 Kcal

5

- Arroz hervido con tomate
- Tilapia al horno al limón
- Guisantes al horno
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 9.48%, G: 20.87%, HC: 69.65%, 20.64gr
Sal: 2.25gr, AGS: 2.49gr, 751.68 Kcal

6

- Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín
- Tortilla de patata y calabacín
- Tomate aliñado
- Fruta
- Pan integral portillo 4

P: 13.16%, G: 46.30%, HC: 40.52%, 26.48gr
Sal: 9.95gr, AGS: 5.11gr, 876.58 Kcal

7

- Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, pepino y huevo duro
- Macarrones con salsa de tomate y calabacín
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 12.04%, G: 32.41%, HC: 55.55%, 26.68gr
Sal: 2.25gr, AGS: 5.16gr, 854.15 Kcal

10

- Crema de espinacas, calabacín y cebolla
- Contramuslo de pollo asado al horno
- Patatas panaderas_3
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 16.74%, G: 31.62%, HC: 51.64%, 24.99gr
Sal: 1.98gr, AGS: 3.52gr, 799.37 Kcal

11

- Arroz guisado con pollo
- Tortilla francesa
- Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 13.00%, G: 38.49%, HC: 47.51%, 23.03gr
Sal: 1.84gr, AGS: 5.28gr, 811.84 Kcal

12

- Cocido de garbanzos_3
- Lomo de merluza al horno con cebollas
- Tomate aliñado con aceitunas
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 19.56%, G: 34.60%, HC: 45.42%, 34.00gr
Sal: 2.08gr, AGS: 4.68gr, 881.64 Kcal

13

- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
- Macarrones con tomate y atún
- Yogurt natural
- Pan integral portillo 4

P: 14.73%, G: 26.45%, HC: 58.82%, 25.14gr
Sal: 2.75gr, AGS: 4.35gr, 711.57 Kcal

14

- Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria
- Tortilla de patata con cebolla
- Menestra de zanahoria y brócoli hervida
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 12.60%, G: 34.30%, HC: 53.10%, 32.41gr
Sal: 3.75gr, AGS: 6.43gr, 1049.62 Kcal

17

- Crema de puerro, patata, calabacín y zanahoria
- Tilapia al horno al limón
- Patatas al vapor
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 7.62%, G: 34.20%, HC: 58.11%, 33.30gr
Sal: 1.48gr, AGS: 2.52gr, 842.35 Kcal

18

- Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas, maíz y huevo duro
- Coditos con salsa de tomate, zanahoria, cebolla y pimiento
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 12.20%, G: 34.20%, HC: 53.54%, 26.86gr
Sal: 2.84gr, AGS: 6.24gr, 846.91 Kcal

19

- Sopa con patatas, zanahorias, fideos y garbanzos
- Tortilla de patata y calabacín
- Judías verdes al horno con salsa de tomate
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 12.60%, G: 36.85%, HC: 50.32%, 26.42gr
Sal: 1.58gr, AGS: 4.45gr, 866.97 Kcal

20

- Arroz hervido con tomate
- Muslos de pollo con vino blanco
- Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino 2
- Fruta
- Pan integral portillo 4

P: 17.15%, G: 36.49%, HC: 52.36%, 24.92gr
Sal: 1.74gr, AGS: 4.25gr, 886.06 Kcal

21

- Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento
- Tortilla francesa
- Tomate aliñado
- Fruta
- Pan de miga blanda

P: 14.30%, G: 40.77%, HC: 44.87%, 32.38gr
Sal: 2.40gr, AGS: 5.02gr, 876.54 Kcal

24

25

26

27

28

F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Cristina Vázquez (Colegiada nº AND-646)

Menú Junio 2024

Colegios Luis Sosa

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Quinoa salteada con verduritas y huevo a la plancha. Fruta fresca.	4 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Pavo con salsa de setas y verduras salteadas. Fruta fresca.	5 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Wok de verduras con pollo en tiras. Fruta fresca.	6 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Berenjena rellena de atún, tomate y mozzarella fresca. Fruta fresca.	7 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Lenguado al horno con espárragos salteados. Fruta fresca.
10 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Fruta fresca. Recomendación cena: Guisantes salteados con zanahoria, cebolla y taquitos de jamón. Fruta fresca.	11 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Crema de puerros y muslitos de pollo al horno. Fruta fresca.	12 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Menestra de calabacín, zanahoria y champiñones con tortilla francesa. Fruta fresca.	13 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Hamburguesa de ternera casera con guarnición de ensalada de lechuga, tomate y cebolla. Fruta fresca.	14 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Mini pizza de berenjena con tomate, mozzarella y jamón cocido. Fruta fresca.
17 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Crema de calabaza con queso y fajitas de pollo con pimientos de colores. Fruta fresca.	18 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Brochetas de pimiento verde, cebolla, tomate cherry y gambas. Fruta fresca.	19 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Pastel de berenjena con jamón cocido y mozzarella. Fruta fresca.	20 Recomendación merienda: Fruta y vaso de leche o yogurt con cereales. Recomendación cena: Merluza en salsa verde con verduras al horno. Fruta fresca.	21 Recomendación merienda: Fruta y bocadillo bajo en grasa. Recomendación cena: Ensalada de tomate con aguacate y hamburguesa casera de pollo. Fruta fresca.
24	25	26	27	28
1	2	3	4	5

El desayuno, la primera comida del día	"Come sano y muévete"
Empezar el día con un buen desayuno es necesario para conseguir un óptimo rendimiento físico e intelectual. El organismo necesita energía y nutrientes para ponerse en marcha y así afrontar una nueva jornada. Por tanto, es la ocasión para incluir alimentos que tienen que estar presentes en la dieta diaria: leche o derivados lácteos, cereales (pan, galletas, cereales del desayuno...) y frutas.	La alimentación y los estilos de vida son clave en la salud, sigue nuestros consejos: - Realiza ejercicio físico al menos durante 60 minutos diarios. - Come de todo, limitando las grasas, azúcares y sal. - Lávate las manos antes de sentarse a la mesa.