



**MENÚ COMEDOR ESCOLAR
COLEGIO SAGRADA FAMILIA ELDA
JUNIO**

Mamidaco S.L.U www.artedealimentar.com



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: center;">3</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Paella 2º Entremeses Fruta</p> <p>916 Kcal (98g H.C, 23g de Proteínas, 30g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Queso fresco con ensalada. Fruta o lácteo</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Crema con verduras 2º Pavo a las finas hierbas Fruta</p> <p>830 Kcal (81g H.C, 21g Prof.,35g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA San Jacobo horno y ensalada. Lácteo</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Lentejas 2º Tortilla de patatas Fruta</p> <p>945 Kcal (98g H.C, 23g de Proteínas, 34g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Salmón con verduras. Fruta o lácteo</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Pasta Carbonara 2º Varitas de merluza Lácteo</p> <p>932 Kcal(104HC,17P,31L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Hamburguesa plancha con ensalada. Fruta</p>	<p>7</p> <p>FIESTAS DE MOROS Y CRISTIANOS</p>
<p>10</p> <p>FIESTAS DE MOROS Y CRISTIANOS</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Sopa de estrellas 2º Pollo al horno con patatas Fruta</p> <p>849Kcal(99HC,20P,28L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Ensalada y lenguado plancha - Lácteo</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Arroz cubana 2º Huevo y beicon Fruta</p> <p>789Kcal(91HC,17P,25L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Ensalada y alitas de ploo al horno - Lácteo</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Fideua 2º Bocaditos de bacalao Lácteo</p> <p>956 Kcal (97g H.C, 22g Prof. y 31g de lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Tortilla de calabacín y champiñón, ensalada.. Fruta</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p>1º Hervido (patata, cebolla, zanahoria y judías)</p> <p>2º Pizza mediterránea Fruta</p> <p>868 Kcal (97g H.C, 18g Prof. 29g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Tortilla con queso y ensalada. Yogurt</p>
<p style="text-align: center;">17</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Espagueti Boloñesa 2º Lenguadina con verduras Fruta</p> <p>915Kcal(101 HC,21P,29L)</p> <p>CENA RECOMENDADA Temera plancha con verduras y lácteo.</p>	<p style="text-align: center;">18</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Lentejas con chorizo y verduras 2º Tortillas variadas Fruta</p> <p>905 Kcal (90g H.C, 25g de Proteínas, 37g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Emperador y ensalada lácteo</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</p> <p>1º Crema con verduras 2º Pechuga empanada Fruta</p> <p>887 Kcal (91g H.C, 21g Prof. y 30g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Tortilla patatas con ensalada y 1 vaso leche.</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p>1º Arroz 3 delicias (arroz, tortilla, jamón york, carlota...) 2º Longaniza con tomate Helado</p> <p>898Kcal (90g H.C, 22g Prof. y 32g lípidos)</p> <p>CENA RECOMENDADA Queso fresco con ensalada. Lácteo</p>	<p>¡FELIZ VERANO!</p>

Menú realizado por nuestra diplomada en nutrición: Maribella Rodríguez Villanueva N° col. CV00104.

Importante que durante el periodo de vacaciones se mantengan hábitos saludables, rutinas de horarios, comidas variadas, realizar ejercicio y no excederse con helados, chucherías, galletas... en general alimentos muy calóricos ricos en grasas y azúcares y poco saludables.