

# menú junio 2022

## 2-5 años

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>día</b>			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>comida</b>			Lentejas con zanahoria Filete de merluza al horno Fruta	Puré de verdura fresca Contramuslos de pollo en salsa Actimel	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Fruta
<b>Valoración nutricional</b>			Energía 468 Proteínas 25,3 H. Carbono 55 Lípidos 13,3	Energía 363 Proteínas 19,6 H. Carbono 40,6 Lípidos 13,1	Energía 479 Proteínas 12,7 H. Carbono 76,1 Lípidos 12,6
<b>recomendación cena</b>			Lasaña de atún y ensalada Fruta	Menestra de verduras y cinta de lomo fresca Fruta	Palitos de salmón Rodajas de tomate aliñado Fruta
<b>día</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>comida</b>	Sopa de pescado Ragout de pavo con verduras Fruta	Crema de calabaza Cinta de lomo plancha Fruta	Coditos con tomate Merluza en salsa Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Patatas con verdura Revuelto de huevo con atún Fruta
<b>Valoración nutricional</b>	Energía 318 Proteínas 15 H. Carbono 43,5 Lípidos 8,3	Energía 365 Proteínas 14,3 H. Carbono 34,2 Lípidos 17,9	Energía 495 Proteínas 21,4 H. Carbono 73,9 Lípidos 11	Energía 601 Proteínas 29,2 H. Carbono 68,8 Lípidos 20,8	Energía 347 Proteínas 14,6 H. Carbono 36,7 Lípidos 14,7
<b>recomendación cena</b>	Ensalada de huevo, patata y aguacate Fruta	Filete de gallo con ensalada Fruta	Ensalada de arroz con verduras y atún Fruta	Judías verdes y brocheta de pavo Fruta	Lubina al horno con ensalada Fruta
<b>día</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>comida</b>	Paella mixta Pescado en salsa con ensalada Fruta	Crema de puerro y zanahoria Hamburguesas de ternera en salsa Fruta	Macarrones con atún Ragout de pollo en salsa Yogur	Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta	Sopa de picadillo Magro de cerdo estofado Fruta
<b>Valoración nutricional</b>	Energía 578 Proteínas 31 H. Carbono 76,9 Lípidos 15	Energía 401 Proteínas 19 H. Carbono 36 Lípidos 18,9	Energía 564 Proteínas 24,7 H. Carbono 79,7 Lípidos 15,2	Energía 532 Proteínas 24,4 H. Carbono 64,9 Lípidos 15,9	Energía 524 Proteínas 29,7 H. Carbono 36,7 Lípidos 27,8
<b>recomendación cena</b>	Tortilla de patatas y ensalada Fruta	Sopa de verdura y pescado frito Fruta	Salmón al horno y ensalada Fruta	Calabacín salteado y pavo a la plancha Fruta	Ensalada César Fruta
<b>día</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<b>comida</b>	Macarrones con verdura Filete de merluza con patatas hervidas Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Arroz con pollo Salmón al horno Fruta	Crema de verdura fresca Albóndigas en salsa con cous cous Fruta	Patatas guisadas con pescado Tortilla de calabacín Yogur
<b>Valoración nutricional</b>	Energía 439 Proteínas 18,5 H. Carbono 73,1 Lípidos 6,5	Energía 601 Proteínas 29,2 H. Carbono 68,8 Lípidos 20,8	Energía 644 Proteínas 31,4 H. Carbono 74,7 Lípidos 23,5	Energía 382 Proteínas 20,5 H. Carbono 41,4 Lípidos 13,7	Energía 387 Proteínas 17,4 H. Carbono 43,5 Lípidos 15,3
<b>recomendación cena</b>	Berenjenas rellenas de carne y verdura Fruta	Verduras a la plancha y atún Fruta	Filete de cerdo con patatas fritas Fruta	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Ragout de pavo y ensalada Fruta
<b>día</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<b>comida</b>	Espirales con tomate Filete de lenguado al horno Fruta	Puré de puerro y verdura fresca Cinta de lomo con patatas Yogur	Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Fruta	Arroz con tomate Revuelto de atún Fruta	
<b>Valoración nutricional</b>	Energía 502 Proteínas 20 H. Carbono 73,8 Lípidos 12,5	Energía 495 Proteínas 24 H. Carbono 45,2 Lípidos 23,5	Energía 493 Proteínas 31,7 H. Carbono 55,2 Lípidos 12,9	Energía 520 Proteínas 17,1 H. Carbono 74,9 Lípidos 16	
<b>recomendación cena</b>	Filete de pollo a la plancha y verduras Fruta	Palitos de merluza Rodajas de tomate aliñado Fruta	Menestra de verduras salteada con jamón Fruta	Hamburguesa de patata y pescado Fruta	



# menú junio 2022

## 2-5 años

### desayunos

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite y tomate	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche y galletas María integrales
Energía	433	219	392	280	447
Proteínas	9,3	4	9,5	4,3	9,1
H. Carbono	49,5	43,3	50	56	73,2
Lípidos	21,1	1,7	16,2	2,1	12,2

### meriendas

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca y leche	Fruta fresca, tostada de pan con aceite	Fruta fresca y leche con galletas María integral	Fruta fresca y tostada de pan natural con pavo	Fruta fresca y yogurt con cereales integrales
Energía	142	352	447	233	422
Proteínas	4,2	5,4	9,1	8,5	11
H. Carbono	18,6	43,6	73,2	44,3	75,5
Lípidos	5,2	16,3	12,2	1,5	6,3

### dietas especiales

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>Dieta astringente</b>	Arroz blanco hervido con pescado Yogur desnatado	Puré de patata Jamón York al horno Manzana	Sopa de fideos desgrasada Pescado a la plancha Yogur desnatado	Puré de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Yogur desnatado	Sopa de arroz y zanahorias Jamón York Manzana

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<b>Dieta blanda</b>	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta

