



# Junio June

menús 3º trimestre · curso 2016-2017  
3rd trimester menus · 2016-2017 school year



Lunes Monday

Martes Tuesday

Miércoles Wednesday

Jueves Thursday

Viernes Friday



**01** Kcal.698 Hc.116 Lip.17 Prot.25

- Arroz con tomate
- Jamón asado en salsa con verduras
- Fruta

**02** Kcal.675 Hc.85 Lip.20 Prot.39

- Lentejas con verdura
- Supremas de merluza en salsa marinera
- Yogur

- White rice with tomato sauce
- Ham roast in sauce with vegetables
- Fruit

- Lentils with vegetables
- Hake in marinara sauce
- Yoghurt

**05** Kcal.649 Hc.80 Lip.25 Prot.30

- Cocido de judías verdes
- Albóndigas con patatas
- Fruta

**06** Kcal.824 Hc.124 Lip.27 Prot.25

- Espaguetis con atún
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

**07** Kcal.628 Hc.83 Lip.14 Prot.44

- Fabas estofadas
- Atún con tomate
- Yogur

**08** Kcal.805 Hc.92 Lip.30 Prot.42

- Ensaladilla rusa
- Pechuga de pollo con champiñones
- Fruta

**09** Kcal.634 Hc.95 Lip.15 Prot.33

- Garbanzos con chorizo
- Merluza al horno
- Verduritas
- Fruta

- Green beans stew
- Meatballs with potatoes
- Fruit

- Spaghetti with tuna
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

- Bean stew
- Tuna with tomato sauce
- Yoghurt

- Russian salad
- Chicken breast with mushrooms
- Fruit

- Chickpeas with sausage
- Fillet of sole with vegetables
- Fruit

**12** Kcal.569 Hc.68 Lip.24 Prot.22

- Sopa minestrone
- Filete ruso con patatas
- Fruta

**13** Kcal.583 Hc.77 Lip.12 Prot.35

- Crema de calabaza
- Pollo asado con verduras y patatas
- Fruta

**14** Kcal.876 Hc.123 Lip.37 Prot.18

- Ensalada de arroz
- Delicias de pescado con tomate
- Fruta

**15** Kcal.707 Hc.89 Lip.23 Prot.39

- Lentejas con chorizo
- Huevos con pisto
- Yogur

**16** Kcal.663 Hc.106 Lip.13 Prot.33

- Macarrones napolitana
- Merluza en salsa verde con guisantes
- Fruta

- Minestrone soup
- Burger with potatoes
- Fruit

- Creamed pumpkin
- Roast chicken with vegetables and potatoes
- Fruit

- Rice salad
- Fish nuggets with tomato
- Fruit

- Lentil whit sausage
- Eggs with ratatouille
- Yoghurt

- Macaroni napolitana
- Hake in green sauce with beans
- Fruit

**19** Kcal.693 Hc.102 Lip.15 Prot.42

- Alubias pintas estofadas
- Pavo guisado con verduras
- Fruta

**20** Kcal.749 Hc.95 Lip.31 Prot.25

- Arroz con tomate
- Hamburguesa a la plancha con patatas chips
- Pastelito de chocolate

**21**

VACACIONES

HOLIDAYS

**22**

VACACIONES

HOLIDAYS

**23**

VACACIONES

HOLIDAYS

- Pinto bean stew
- Turkey stew with vegetables
- Fruit

- White rice with tomato sauce
- Grilled hamburger with chips
- Chocolate cake

**26**

VACACIONES

HOLIDAYS

**27**

VACACIONES

HOLIDAYS

**28**

VACACIONES

HOLIDAYS

**29**

VACACIONES

HOLIDAYS

**30**

VACACIONES

HOLIDAYS

\*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 7-12 años.

\*Explanatory note: The nutritional information given is approximate based on a reference group of children aged 7-12 years.