



Menú Junio.



Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aesan
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/subhomes/nutricion/aecosan_nutricion.htm
 El pan incluido será preferentemente integral en torno a 40-60 g.

Medias semanales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal: 534.47 Proteínas: 28.06 g H. Carbono: 62.38 g Lípidos: 19.21 g	3 Garbanzos estofados (13) Pollo-alas con ensalada Pan 40 - 60 gr Fruta. Kcal 541.07	4 Arroz con verduras (1) Salchichas rojas con puré de patata (12.7) Pan 40 - 60 gr Fruta. Kcal 511.8	5 Alubias pintas (13) Tortilla de patata con ensalada (3) Pan 40 - 60 gr Macedonia. Kcal 502.48	6 Espirales carbonara (1,7.12) Filetes de redondo de ternera con patatas panaderas Pan 40 - 60 gr Fruta. Kcal 596.97	7 Crema de calabacín y queso (7) Merluza empanado con ensalada (1.3.4) Pan 40 - 60 gr Yogur. Kcal 520.04
Kcal: 597.36 Proteínas:34.48 g H. Carbono: 57.15 g Lípidos:25.51 g	10 Lentejas con chorizo (13.12) Filetes de pollo a la plancha con ensalada Pan 40 - 60 gr Fruta. Kcal 575.01	11 Macarrones con setas Huevos rellenos de atún (3.7.4) Pan 40 - 60 gr Yogur. Kcal 562.87	12 Patatas con carne Rotti de pavo en salsa (12) Pan 40 - 60 gr Fruta. Kcal 560.14	13 Arroz a la zamorana (1.12) Bacalao con tomate (4) Pan 40 - 60 gr Fruta. Kcal 623.75	14 Alubias blancas (13) Gulasch de cerdo con patatas fritas (12) Pan 40 - 60 gr Fruta. Kcal 665.03
Kcal: 575.39 Proteínas:29.5 g H. Carbono: 59.54 g Lípidos:24.29 g	17 Ensalada mixta completa (4) Arroz a la cubana: arroz, salchichas y tortilla (3.12.1) Pan 40 - 60 gr Fruta. Kcal 637.13	18 Sopa de cocido (1) Cocido completo (12.13) Pan 40 - 60 gr Yogur. Kcal 511.83	19 Patatas con calamares (4) Costillas bbq (12) Pan 40 - 60 gr Fruta. Kcal 541.42	20 Judías verdes con tomate Tortilla española con ensalada Pan 40 - 60 gr Fruta. Kcal 552.64	21 Hamburguesa completa con patatas fritas (1.12.7.3) Helado

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuetes	Soja	Leche	F Secos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

En cumplimiento del Reglamento (EU) N° 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al Consumidor y el RD 126/2015, en especial a lo indicado en el Anexo II en cuanto al contenido de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, Eulen Servicios Socio sanitarios informa que dispone de planillas de menús independientes ante alergias-intolerancias alimentarias, estos menús aseguran que están libres del alérgeno y productos derivados. Las categorías de pescado pueden sufrir variaciones por roturas de stocks del proveedor.



Recomendaciones para desayunos, media mañana y meriendas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos y medias mañanas recomendadas	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con aceite y fruta	Yogur con cereales y fruta u zanahorias en bastones	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con tomate y fruta
Meriendas recomendadas	Montadito integral de pavo y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur	Montadito integral de queso y/o leche o yogur	Montadito integral de tomate rallado y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur

Para orientar el servicio de comedor hacia una alimentación centrada en el/la niño/a proponemos estos desayunos, medias mañanas y meriendas que la Escuela adaptará a las costumbres del Centro y a las necesidades de cada niño/a.

Recomendaciones de cena en familia

1º Comedor	1º Casa	2º Comedor	2º Casa	Guarnición comedor	Guarnición casa
Verduras/hortalizas/ensaladas	Pastas/ arroces/ patatas	Carne	Pescado/ huevo	Patatas/ arroces	Verduras/ hortalizas/ ensaladas
Pastas/ arroces/ patatas/ legumbres	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Pescado Huevo	Carne/ huevo Pescado/carne	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Patatas/ arroces

Las categorías de pescado pueden sufrir variaciones por roturas de stocks del proveedor.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevo	Pescado	Cacahuets	Soja	Leche	F Secos	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos