



Junio 2022.



Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aecosan <http://www.aecosan.msssi.gob.es>. Las categorías de pescado indicadas pueden sufrir modificaciones por roturas de stock.

Energía total: 1683.5 kcal.
Proteínas total : 15.83 %
H. Carbono total : 56.81 %
Lípidos total: 28.14 %.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Media
		1 Patatas con bacalao Salchichas frescas/ensalada tomate y queso fresco Pan 40-60 g y fruta.	2 Garbanzos estofados Pollo guisado con verduras Pan 40-60 g y fruta.	3 Puré de verduras Estofado de ternera con guarnición Pan 40-60 g y natillas chocolate	Kcal: 526.9 Proteínas: 21.76% H. Carbono: 46.6% Lípidos: 31.99%
6 Lentejas con chorizo. Filete de merluza /ensalada tomate y pepino Pan 40-60 g y fruta.	7 Tallarines con tomate Albóndigas caseras en salsa Pan 40-60 g y fruta.	8 Arroz ala Zamorana Croquetas /ensalada tomate y atún Pan 40-60 g y fruta	9 Alubias blancas con verduras Halibut en salsa verde Pan 40-60 g y fruta.	10 Crema de calabacín Chuleta de Sajonia/p.fritas Pan 40-60 g y yogur	Kcal: 520.66 Proteínas:20.19 % H. Carbono: 42.2 % Lípidos:37.46 %
13 Judías pintas Pechuga de pollo-plancha /p.fritas Pan 40-60 g y fruta.	14 Espirales boloñesa Varitas de merluza /ensalada tomate Pan 40-60 g y fruta	15 Guiso marinero Magro guisado con verduritas Pan 40-60 g y fruta	16 Ensalada de legumbre Limanda romana/ensalada tomate y pepino Pan 40-60 g y fruta.	17 Pasta con atún , tomate y gratinados con queso San Jacobos/p.fritas Pan 40-60 g y natillas vainilla	Kcal: 528.97 Proteínas: 22.39 % H. Carbono: 49.3 % Lípidos: 27.885 %
20 Puré de verduras. Escalopes de cerdo con pisto Pan 40-60 g y fruta	21 Puré de calabaza Pollo asado/ p.asada Pan 40-60 g y fruta.	22 Arroz con carne de ternera Palitos de pescado /ensalada de tomate Pan 40-60 g y melocotón almíbar.	23 MENU ESPECIAL DE FIN DE CURSO (AL GUSTO DE LOS NIÑOS)	24	Kcal: 574.02 Proteínas: 20.19% H. Carbono: 45.6% Lípidos: 34.11%

--	--	--

Recomendaciones de cena en familia.

Desayunos recomendados: leche, cereales y zumo natural y/o fruta / leche, pan con aceite de oliva, zumo natural y/o fruta / leche, pan con margarina, mermelada, zumo natural y/o fruta.

Media mañana recomendada: fruta y/o hidratación.

Meriendas recomendadas: sándwich de queso y zumo natural o

PRIMAVERA



Consejos para crear buenos hábitos alimentarios:

Debemos fomentar el consumo de vegetales y frutas crudas haciendo presentaciones más divertidas, algunos ejemplos son: brochetas de frutas, ensaladas con frutos secos y daditos de manzana, etc.
Debemos mantener la ingesta de medio litro de leche de vaca al día