

LUNES 5 ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate cherry-ECO, queso, zanahoria-ECO y col) POTAJE DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO Pan blanco Fruta HC:82 Prot: 25 Lípidos: 20 Energía: 665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: Revuelto de verduras	MARTES 6 CREMA DE CALABACIN- ECO SALMON AL HORNO AL AJILLO CON ARROZ SALTEADO Pan integral Fruta HC:82 Prot: 24 Lípidos: 24 Energía: 692 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Chuletas con ensalada	MIÉRCOLES 7 POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CON GUARNICION DE SALMOREJO Pan Blanco Fruta HC:81 Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 678 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pescado con verduras	JUEVES 8 MACARRONES CON TOMATE TRIT. Y CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL Y ZANAHORIA -ECO Pan integral Fruta HC:79 Prot: 22 Lípidos: 20 Energía:658 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: Croquetas de bacalao	VIERNES 9 CREMA HORTELANA -ECO(Calabacín, calabaza y zanahoria) HUEVO COCIDO CON PATATAS GUIADAS A LO POBRE Pan blanco Fruta- ECO HC:89 Prot: 17 Lípidos: 20 Energía: 660 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Pizza de espinacas y york
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2,5 VERDURAS COCINADAS, 2,5 VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO AZUL 1 CARNE, 5 FRUTAS				
LUNES 12 ESPIRALES A LA AURORA (tomate y bechamel) SALCHICHAS DE POLLO AL HORNO AL AJILLO ENSALADA DE ZANAHORIA-ECO Y PEPINO Pan blanco Fruta HC:87 Prot: 20 Lípidos: 23 Energía: 701 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla con atún	MARTES 13 ENSALADA COMPLETA CON QUESO (lechuga, zanahoria-ECO,tomate cherry-ECO, maíz y queso) COCIDO CON JUDÍAS VERDES, PATATAS, CERDO Y MORCILLA Pan integral Fruta HC:80 Prot: 25 Lípidos: 23 Energía: 665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: Albóndigas de pescado	MIÉRCOLES 14 ARROZ CON SOFRITO DE TOMATE HUEVO COCIDO CON VERDURAS ASADAS (PATATA, CALABACIN, BERENJENA, PIMIENTO) Pan blanco Fruta HC:93 Prot: 17 Lípidos: 20 Energía: 685 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Canelones con queso	JUEVES 15 CREMA DE ZANAHORIA - ECO EMBLANCO DE PESCADO (MERLUZA) (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA Y AJO) Pan integral Fruta HC:84 Prot: 19 Lípidos: 21 Energía: 662 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Carne y arroz	VIERNES 16 POTAJE DE ALUBIAS CON CEBOLLA Y PIMIENTO TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA RALLADA-ECO Pan blanco Fruta- ECO HC:83 Prot: 22 Lípidos: 19 Energía:660 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: Pollo con verduras
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2VERDURAS COCINADAS, 3VERDURAS FRESCAS, 2 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 ,5 CARNE, 5 FRUTAS				
LUNES 19 ENSALADA MEDITERRANEA (lechuga, tomate cherry-ECO, queso, zanahoria-ECO y col) POTAJE DE LENTEJAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO Pan blanco Fruta HC:82 Prot: 25 Lípidos: 20 Energía: 665 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: Tortilla jardinera	MARTES 20 CREMA DE CALABACIN- ECO CAELLA EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ SALTEADO Pan integral Fruta HC:82 Prot: 19 Lípidos: 21 Energía: 648 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Berenjenas rellenas	MIÉRCOLES 21 POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CON GUARNICION DE SALMOREJO Pan Blanco Fruta HC:81 Prot: 19 Lípidos: 22 Energía: 678 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: Pavo con verduras	MENU FIN DE CURSO 22 MACARRONES CON TOMATE TRIT. Y CALABACÍN HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA-ECO Pan integral Fruta-ECO HC:82 Prot: 23 Lípidos: 20 Energía:674 VERD. FRESCA X VERD. COCINADA RECOMENDACIONES DE CENA: Figuritas de pescado	VIERNES 23 CREMA HORTELANA -ECO(Calabacín, calabaza y zanahoria) HUEVO COCIDO CON PATATAS GUIADAS A LO POBRE Pan blanco MACEDONIA HC:89 Prot: 17 Lípidos: 20 Energía: 660 VERD. FRESCA VERD. COCINADA X RECOMENDACIONES DE CENA: Lasaña
TOTAL DE RACIONES: 2 LEGUMBRES, 3,5 HIDRATOS, 2 VERDURAS COCINADAS, 3VERDURAS FRESCAS, 1 HUEVOS, 1 PESCADO BLANCO, 1 CARNE, 5 FRUTAS				

El AGUA ayuda al organismo a transportar nutrientes, eliminar desechos y favorecer la digestión, lo que la hace imprescindible. En la edad infantil las pérdidas de agua aumentan debido al gasto fisiológico propio de la edad, además de la actividad física realizada de forma continuada. Para la población infantil se recomienda una ingesta diaria de 1.2 Litros, lo equivalente a 4 o 8 vasos de agua al día. Estas necesidades se ven aumentadas en épocas veraniegas.

DUJONKA LES DESEA UNAS FELICES VACACIONES DE VERANO.

NUESTROS MENÚS SON ELABORADOS CON SAL IODADA Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, SE ACOMPAÑA DE FRUTA VARIADA Y AGUA DE BEBIDA. MENÚ EXENTO DE GRASA TRANS O HIDROGENADA.

EL MENÚ BASAL O NORMAL CONTIENE O PUEDE CONTENER TRAZAS DE LECHE O DERIVADOS (INCLUIDO LACTOSA), HUEVO, SOJA, CEREALES CON GLUTEN, PESCADO, CRUSTÁCEOS, MOLUSCOS, FRUTOS DE CÁSCARA, CACAHUETE, GRANOS DE SÉSAMO, ALTRAMUCES, APIO, MOSTAZA, SULFITOS Y DERIVADOS (SEGÚN REGLAMENTO UE 1169/2011)

PUEDE CONSULTAR Y DESCARGAR EL MENÚ EN NUESTRA PÁGINA WEB:
www.launicasaludable.com/COMEGES

Antes de imprimir piense bien si es necesario hacerlo.
 De esta forma contribuimos a la preservación del Medio Ambiente

