



JUNIO / JUNE 2019



Lunes / Monday 3					Martes / Tuesday 4					Miércoles / Wednesday 5					Jueves / Thursday 6					Viernes / Friday 7									
1	Fideuá con verduras. Vegetable fideuá.				1	Judías blancas estofadas. White beans stew.				1	MENU ECOLÓGICO: Crema de verduras ecológicas. Organic vegetables cream.				1	Espaguetis a la napolitana. Spaghetti "alla napolitana".				1	Judías verdes rehogadas con patata. Sautéed french beans with potato.								
2	Revuelto con atún. Scrambled eggs with tuna.				2	Ragout de pollo con ensalada de lechuga y tomate. Chicken ragout with lettuce and tomato salad.				2	Bacalao rebozado con ensalada. Breaded cod with salad.				2	Lomo de cerdo con ensalada de lechuga y zanahoria. Pork loin with lettuce and carrot salad.				2	Salchichas con tomate. Sausages with tomato.								
P	Plátano. Banana.				P	Manzana. Apple.				P	Sandía. Watermelon.				P	Pera. Pear.				P	Yogurt. Yogurt.								
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
697	32,3	72,4	29,5		678	28,2	69,4	30,6		655	24,5	71,3	28,9		726	26,4	81,8	31,3		608	23,8	63,5	27,4		608	23,8	63,5	27,4	
Lunes / Monday 10					Martes / Tuesday 11					Miércoles / Wednesday 12					Jueves / Thursday 13					Viernes / Friday 14									
1	Espinacas salteadas. Sautéed spinach.				1	Cocido madrileño completo: Sopa de fideos. Madrid style stew: Noodle soup.				1	Menestra de verduras. Sautéed mixed vegetables.				1	Macarrones con tomate. Macaroni with tomato.				1	Lentejas estofadas. Lentil stew.								
2	Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria. Beef hamburger with lettuce and carrot salad.				2	Garbanzos, zanahoria, patata, carne de ternera y pollo. Chickpeas, carrots, potato, beef & chicken.				2	Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate. Spanish omelette with lettuce and tomato salad.				2	Albondigas de pollo con ensalada. Chicken meatballs with salad.				2	Cazón en salsa verde. Dogfish in green sauce.								
P	Plátano. Banana.				P	Pera. Pear.				P	Manzana. Apple.				P	Sandía. Watermelon.				P	Yogurt. Yogurt.								
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
614	30,1	61,3	26,2		728	20,6	66,7	40,6		661	24,4	75,3	27,8		723	25,9	83,5	30,4		733	25,0	78,2	34,3		733	25,0	78,2	34,3	
Lunes / Monday 17					Martes / Tuesday 18					Miércoles / Wednesday 19					Jueves / Thursday 20					Viernes / Friday 21									
1	Paella Valenciana. Valencian style paella.				1	Crema de calabacín. Courgette cream.				1	Patatas a la marinera. Potatoes seafood.				1	Judías pintas con chorizo. Pinto beans with sausage.				1	MENU ESPECIAL: Sopa de estrellas. Soup with star.								
2	Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Grilled pollock with lettuce and carrot salad.				2	Magro guisado con patatas. Pork stew with potatoes.				2	Chuleta de Sajonia a la plancha con ensalada. Kasseler with salad.				2	Merluza con ensalada de lechuga y zanahoria. Battered hake with lettuce and carrot salad.				2	Nuggets de pollo con chips. Chicken nuggets with chips.								
P	Melón. Melon.				P	Sandía. Watermelon.				P	Plátano. Banana.				P	Manzana. Apple.				P	Helado. Ice cream.								
Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos		Calorías	Proteínas	H.C.	Lípidos	
649	24,3	73,1	27,5		700	28,3	70,3	32,6		650	27,1	66,4	29,4		698	25,5	68,5	34,4		701	22,6	78,4	31,6		701	22,6	78,4	31,6	

Este menú ha sido supervisado por la dirección del centro. This menu has been supervised by the School Management.

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.

Every menu will be served with water and bread



JUNIO / JUNE 2019

Sugerencias para cenar. / Suggestions for dinners.



<p>Lunes 3 Monday</p> <p>Ensalada y Pollo Salad and chicken</p>	<p>Martes 4 Tuesday</p> <p>Vegetales y Pescado Vegetables and fish</p>	<p>Miércoles 5 Wednesday</p> <p>Pasta y Huevo Pasta and egg</p>	<p>Jueves 6 Thursday</p> <p>Ensalada y Pescado Salad and fish</p>	<p>Viernes 7 Friday</p> <p>Arroz y atún Rice and tuna</p>
<p>Lunes 10 Monday</p> <p>Patata y Pescado Potato and fish</p>	<p>Martes 11 Tuesday</p> <p>Ensalada y Huevo Salad and egg</p>	<p>Miércoles 12 Wednesday</p> <p>Pasta y Cerdo Pasta and pork</p>	<p>Jueves 15 Thursday</p> <p>Vegetales y Pescado Vegetables and fish</p>	<p>Viernes 16 Friday</p> <p>Ternera y verdura Beef and vegetables</p>
<p>Lunes 17 Monday</p> <p>Legumbre y Pollo Pulses and pork</p>	<p>Martes 18 Tuesday</p> <p>Ensalada y Pescado Salad and fish</p>	<p>Miércoles 19 Wednesday</p> <p>Verdura y Huevo Vegetables and egg</p>	<p>Jueves 20 Thursday</p> <p>Ensalada y Ave Salad and poultry</p>	<p>Viernes 21 Friday</p> <p>Vegetales y Pescado Vegetables and fish</p>

Sugerencias para desayunar. / Suggestions for breakfasts

<p>Lácteo / Dairy</p> <p>Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón. Milk, yogurt, cheese, curd.</p>	<p>Cereal / Cereal</p> <p>Pan, cereales y galleta. Bread, cereals and cookie.</p>	<p>Fruta / Fruit</p> <p>Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo de zanahoria. Fruit, juice fruit, tomato, carrot juice.</p>	<p>Otros / Other</p> <p>Aceite de oliva: 2 veces en semana. Mermelada y/o miel: 2 veces en semana. Bollería: 1 vez por semana. Olive oil: twice a week. Jam or honey: twice a week. Bakery: one a week.</p>
--	--	---	--

Sugerencias para merendar. / Suggestions for afternoon snack.

<p>Lácteo y/o fruta : Yogurt, leche, queso, fruta entera o zumo. Dairy / fruit: Yogurt, milk, cheese./ Fruit and juice.</p>	<p>Cereales: Pan, galletas, cereales, etc. Cereals: Bread, cookie.</p>
<p>Otros/ Other: Embutidos variados, fiambres de magro, etc. Loin pork or sausages.</p>	

Promedio diario							
Fibra vegetal	Coolesterol	AGS	AGM	AGP			
11.9	112	6.6	16.3	3.7			
Promedio diario de ingesta de micronutrientes							
Calcio	Hierro	Sodio	Vit.A	Vit. B1	Vit. B2	Ácido Fólico	Vit. C
245	5.4	922	645	0.50	0.53	187	58.4