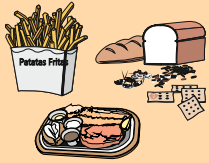


# Menú Básico Junio 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 6 y 9 AÑOS

Comida de casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<b>PASTA INTEGRAL ITALIANA</b> Fte. de Merluza Rebozada Lechuga y Tomate Albaricoques Pan (1,2,3,6,9,10,14) HC 62 LIP 32 PRO 27 KCAL 669	Judías Blancas Estofadas Tortilla de Queso Lechuga, Tomate y Aceitunas Sandía Pan (1,2,4,7) HC 45 LIP 39 PRO 28 KCAL 660	Patatas con Verduras Pechuga a la Riojana Lechuga, Tomate y Pipas Naranja en Rodajas Pan (1,7,12) HC 57 LIP 30 PRO 29 KCAL 630	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano <b>PAN INTEGRAL</b> (1,2,6,14) HC 70 LIP 29 PRO 35 KCAL 656	Arroz Milanesa Filete de Sajonia Plancha Lechuga, Tomate y Maíz Yogur Pan (4,6,7) HC 57 LIP 38 PRO 27 KCAL 666
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Caracolitos Napolitana Fte. de Pescadilla en Salsa Guisantes Salteados Melón Pan (1,3,6,9,10,14) HC 66 LIP 27 PRO 31 KCAL 679	Lentejas con Verduras Bitokes de Pollo Plancha Escarola, Tomate y Maíz <b>MANZANA Ecológica</b> Pan (1,7) HC 55 LIP 34 PRO 32 KCAL 667	Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Finas Naranja en Rodajas Pan (1,2) HC 59 LIP 33 PRO 20 KCAL 623	<b>ARROZ INTEGRAL CON TOMATE</b> Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Pera Pan (1) HC 58 LIP 31 PRO 32 KCAL 631	Puchero Castellano Cinta de Lomo Adobada Lechuga, Tomate y Zanahoria Yogur Pan (1,4) HC 65 LIP 30 PRO 32 KCAL 649
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (1,2,7) HC 61 LIP 35 PRO 20 KCAL 616	<b>LENTEJAS Ecológicas</b> Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Yogur Pan (1,14) HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 666	Arroz a la Milanesa Bacalao a la Riojana Lechuga y Tomate <b>MANZANA Ecológica</b> Pan (1,3,9,10) HC 65 LIP 33 PRO 24 KCAL 653	Espaguetis Integral Bolognesa Filete Empanado Lech. Tom. y Cebolla Sandía Pan (1,2,6,14) HC 65 LIP 33 PRO 24 KCAL 653	Sopa de Fideos Hamburguesa Completa Patatas Fritas Helado (1,2,4,6,14) HC 65 LIP 33 PRO 24 KCAL 653
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Vacaciones de Verano				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES

Alérgenos (nº)



Estrella Alborch García  
 Nutricionista  
 Dip. Nutrición Humana y Dietética  
 Loc. Ciencia y Tecnología de los Alimentos