

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

# MENÚ BASAL JUNIO '21

**7** Judías verdes rehogadas  
Abadejo en salsa de pimientos con patata panadera  
Fruta de temporada

527 Kcal; 28 gr Prot; 69 gr HC; 16 gr Lip

**14** **Arroz** a la milanesa  
Delicias de merluza con ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

782 Kcal; 24 gr Prot; 120 gr HC; 26 gr Lip

**21** Judías verdes con tomate  
Filete de Sajonia con patatas  
Fruta de temporada

720 Kcal; 27 gr Prot; 73 gr HC; 37 gr Lip

**1** **Macarrones** a la Puttanesca  
(tomate, aceitunas negras y orégano)  
Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

745 Kcal; 32 gr Prot; 108 gr HC; 23 gr Lip

**8** Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada

838 Kcal; 37 gr Prot; 126 gr HC; 24 gr Lip

**15** Crema de puerros  
Jamoncitos de pollo asado a las finas hierbas con patatas fritas  
Fruta de temporada

579 Kcal; 28 gr Prot; 81 gr HC; 17 gr Lip

**22** **Comida especial Infantil y 1er ciclo primaria \***  
Crema de hortelana  
Merluza a la romana con ensalada de lechuga  
**Fruta de temporada**

752 Kcal; 21 gr Prot; 101 gr HC; 31 gr Lip

**2** Ensalada de garbanzos  
Hamburguesa mixta con patatas fritas  
Fruta de temporada

885 Kcal; 34 gr Prot; 103 gr HC; 40 gr Lip

**9** Espaguetis primavera  
Salchichas de pavo al horno con ensalada verde  
Fruta de temporada

720 Kcal; 28 gr Prot; 107 gr HC; 23 gr Lip

**16** **Alubias** pintas estofadas con verduras  
Cinta de lomo adobada con ensalada  
Fruta de temporada

560 Kcal; 32 gr Prot; 90 gr HC; 10 gr Lip

**23** Lentejas estofadas  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta de temporada

766 Kcal; 34 gr Prot; 99 gr HC; 28 gr Lip

## COMIDA ESPECIAL

**Arroz con tomate**  
**Huevos con bechamel y ensalada de colores**  
**Helado**

**3** Crema de verduras  
Pollo guisado con zanahoria  
Yogur

833 Kcal; 55 gr Prot; 84 gr HC; 32 gr Lip

**10** **Lentejas** a la hortelana  
Huevos revueltos con jamón y patatas fritas  
Postre lácteo

742 Kcal; 30 gr Prot; 91 gr HC; 30 gr Lip

**17** Ensalada de pasta (zanahoria, maíz y aceitunas)  
Colitas de rape en salsa verde  
Yogur

738 Kcal; 42 gr Prot; 103 gr HC; 19 gr Lip

**24** **Comida Especial**

**4** Ensalada completa (lechuga, tomate, huevo y zanahoria)  
Paella  
Fruta de temporada

671 Kcal; 28 gr Prot; 108 gr HC; 17 gr Lip

**11** Ensaladilla rusa  
Bacalao rebozado con ensalada de **tomate**  
Fruta de temporada

862 Kcal; 23 gr Prot; 97 gr HC; 44 gr Lip

**18** Menestra de verdura  
Tortilla de patata con ensalada de **tomate**  
Fruta de temporada

628 Kcal; 19 gr Prot; 88 gr HC; 23 gr Lip

\* **Producto ecológico**

\* **Producto integral**

# ¡¡ FELICES VACACIONES !!

## ENGLISH MENU

- |       |          |  |
|-------|----------|--|
| 1     | <b>L</b> | - <b>Macaroni</b> Puttanesca – Baked hake with lettuce and corn salad – Season's fruit                       |
| 2     | <b>X</b> | - Chickpea salad – Burguer meat and french fries – Season's fruit  |
| 3     | <b>J</b> | - Vegetable cream – Chicken and carrot stew - Yoghurt  |
| 4     | <b>V</b> | - Mixed salad – Paella – Season's fruit  |
| <hr/> |          |  |
| 7     | <b>L</b> | - Sauteed green bean – Pout in red pepper sauce and potatoes – Season's fruit                                |
| 8     | <b>M</b> | - Chicken noodle soup – Madrid stew – Season's fruit   |
| 9     | <b>X</b> | - Spaghetti with vegetables – Turkey sausages and green salad – Season's fruit                               |
| 10    | <b>J</b> | - <b>Lentil</b> and vegetable stew – Scrambled eggs with ham and french fries – Dairy dessert                |
| 11    | <b>V</b> | - Russian salad – Fried cod and <b>tomato</b> salad – Season's fruit   |
| <hr/> |          |  |
| 14    | <b>L</b> | - <b>Milanese rice</b> – Hake delight and lettuce salad – Season's fruit                                     |
| 15    | <b>M</b> | - Leek cream – Roast chicken and french fries – Season's fruit   |
| 16    | <b>X</b> | - <b>Pinto bean</b> and vegetable stew – Pork loin and salad – Season's fruit                                |
| 17    | <b>J</b> | - Pasta salad– Monkfish in green sauce- Yoghurt  |
| 18    | <b>V</b> | - Vegetable stew– Potato omelette and <b>tomato</b> salad - Season's fruit                                   |
| <hr/> |          |  |
| 21    | <b>L</b> | - Green beans with tomato sauce – Saxony fillet and french fries - Season's fruit                            |
| 22    | <b>M</b> | - Garden cream - Battered hake and lettuce salad– Season's fruit.  |
| 23    | <b>X</b> | - Lentil stew – Meatballs and vegetables in sauce– Season's fruit  |
| 24    | <b>J</b> | - <b>SPECIAL FOOD: Rice with tomato sauce - Breaded egg with bechamel sauce and colour salad – Ice cream</b> |
| 25    | <b>V</b> |  |

Summer holidays

- \* Organic product
- \* Integral product

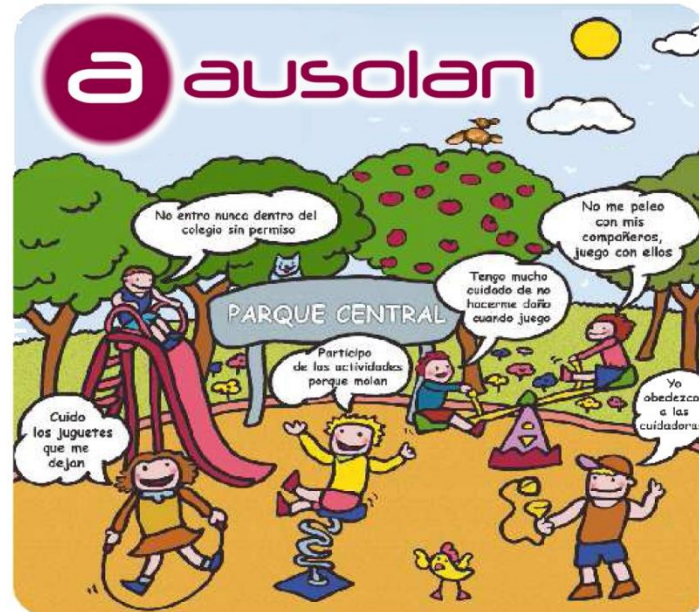
## SUGERENCIAS PARA LA CENA

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

| ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA                      | ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA        |
|--|--|
| CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES | VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS |
| VERDURAS   | CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS     |
| CARNE  | PESCADO O HUEVO                        |
| PESCADO  | CARNE MAGRA O HUEVO                    |
| HUEVO  | PESCADO O CARNE                        |
| FRUTA  | LÁCTEO O FRUTA                         |
| LÁCTEO   | FRUTA                                  |

### BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



## MENÚ ESCOLAR BASAL



Junio 2021

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID  
Telf 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56

www.ausolan.com

CIF: B96740659