Menú Guadalajara Junio 2025.

Basal - . - Colegios Guadalajara

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Brócoli Rehogado con Ajitos Tallarines a la Boloñesa Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua Fruta de Temporada	**3** Lentejas con Chorizo Tortilla Francesa Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	**4** Arroz con Tomate Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**5** Sopa de Cocido Cocido Completo con Verduras Pan y Agua Fruta de Temporada	**6** Crema de Verduras ECO Salmón en Salsa de Eneldo Patatas Panadera Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 616 ***Lip:*** 17,40 ***Prot:*** 22,17 ***HC:*** 89,69 ***Cena:*** Patata + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 672 ***Lip:*** 28,35 ***Prot:*** 28,74 ***HC:*** 78,51 ***Cena:*** Pasta + Ave + Fruta	***Kcal:*** 624 ***Lip:*** 17,48 ***Prot:*** 28,68 ***HC:*** 91,93 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	***Kcal:*** 651 ***Lip:*** 15,31 ***Prot:*** 39,53 ***HC:*** 92,04 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 708 ***Lip:*** 30,17 ***Prot:*** 28,04 ***HC:*** 80,51 ***Cena:*** Arroz + Huevo + Fruta
9 Garbanzos Estofados con Verduras Tortilla de Patata con Cebolla Tomate Aliñado con AOVE Pan y Agua Fruta de Temporada	**10** Sopa de Arroz Pollo Asado Zanahoria Rehogada Pan y Agua Fruta de Temporada	**11** Lentejas Castellanas Empanadillas de Atún Ensalada de Lechuga y Maíz Pan Integral y Agua Fruta de Temporada	**12** Guisantes a la Sevillana Cinta de Lomo Adobado al Horno Patatas Dado Pan y Agua Fruta de Temporada	**13** Coditos Napolitana Abadejo al Ajillo. Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua Fruta de Temporada y Yogur
Kcal: 708 ***Lip:*** 29,49 ***Prot:*** 26,29 ***HC:*** 87,61 ***Cena:*** Arroz + Pescado + Lácteo	***Kcal:*** 590 ***Lip:*** 19,33 ***Prot:*** 35,72 ***HC:*** 64,83 ***Cena:*** Verdura + Carne + Fruta	***Kcal:*** 782 ***Lip:*** 27,30 ***Prot:*** 24,12 ***HC:*** 112,02 ***Cena:*** Verdura + Huevo + Lácteo	***Kcal:*** 621 ***Lip:*** 23,16 ***Prot:*** 37,61 ***HC:*** 67,50 ***Cena:*** Pasta + Pescado + Fruta	***Kcal:*** 733 ***Lip:*** 21,13 ***Prot:*** 30,47 ***HC:*** 85,71 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta
16 Ensalada de Alubias Merluza a la Andaluza Pimientos Asados Pan y Agua Fruta de Temporada	**17** Arroz con Tomate Tortilla Francesa de Atún Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua Fruta de Temporada	**18** Ensalada Mixta Perrito Caliente Patatas Fritas Pan Integral y Agua Postre especial	**19** 	**20**
Kcal: 663 ***Lip:*** 21,86 ***Prot:*** 37,25 ***HC:*** 81,45 ***Cena:*** Verdura + Carne + Lácteo	***Kcal:*** 708 ***Lip:*** 30,95 ***Prot:*** 16,60 ***HC:*** 94,67 ***Cena:*** Verdura + Ave + Fruta	***Kcal:*** 785 ***Lip:*** 38,89 ***Prot:*** 29,36 ***HC:*** 79,15 ***Cena:*** Verdura + Pescado + Fruta		

mediterráneo

VALORACIÓN NUTRICIONAL: Energía: Kcal, Lípidos: g, Proteínas: g, Hidratos de Carbono: g
FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano)
R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

APRENDEMOS A COMER... COCINANDO

PARTICIPAR EN LA COCINA NOS AYUDA A:

CONOCER	APRENDER	INSTAURAR	ESTIMULAR
NUEVOS ALIMENTOS, DIFERENTES FORMAS DE ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS.	A LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA.	HÁBITOS DE HIGIENE (LAVAR LOS ALIMENTOS, MANTENER LA COCINA LIMPIA, LAVARSE LAS MANOS...)	NUESTRA COORDINACIÓN Y CREATIVIDAD.

- ★ TÉCNICAS CULINARIAS
- ★ UTENSILIOS Y MENAJE DE COCINA
- ★ INGREDIENTES "GREENTASTIC"

ESCANEA nuestro código QR para descubrir UNA RECETA CADA MES.
AYÚDANOS a identificar las ESTRELLAS en las recetas.

¿CÓMO PODEMOS AYUDAR EN LA COCINA?

- ACOMPAÑANDO A HACER LA COMPRA Y COLOCÁNDOLA
- BUSCANDO IDEAS DE RECETAS
- CONTROLANDO LOS TIEMPOS DE COCINADO
- PREPARANDO LOS ALIMENTOS QUE VAMOS A UTILIZAR
- PROBANDO LAS ELABORACIONES
- AYUDANDO A LIMPIAR Y RECOGER AL TERMINAR

Observaciones:

Si has comido...	...deberías cenar
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE	VERDURA + PESCADO/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO	VERDURA + CARNE/HUEVO/LEGUMBRE
PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + HUEVO	VERDURA + PESCADO/CARNE/LEGUMBRE
VERDURA + CARNE	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/HUEVO
VERDURA + PESCADO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + CARNE/HUEVO
VERDURA + HUEVO	PASTA/ARROZ/PATATA/LEGUMBRE + PESCADO/CARNE
FRUTAS/LÁCTEO	FRUTAS/LÁCTEO