

# MENÚ JUNIO 2024 SECUNDARIA

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

<b>1er PLATO</b>	SOPA DE PESCADO	CALAMARES A LA ROMANA	GARBANZOS CON VERDURAS	CROQUETAS	ENSALADA DE PASTA
<b>2º PLATO</b>	BURGUER DE POLLO CON PATATAS DADO	LASAÑA DE CARNE	BACALAO A LA ANDALUZA	PAELLA VALENCIANA	COLA DE MERLUZA CON SALSA DE TOMATE
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA
<b>POSTRE</b>	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y HELADO
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	KCAL 797 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 826 KJ 4161 Pt(g) 25 Sal g) 3,5 Hc g) 126 Azúcar(g) 24 Lip(g) 24 Sat(g) 4	KCAL 841 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 869 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7	KCAL 794 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	FAJITAS RELLENAS DE VERDURITAS Y QUESO. ENSALADA CON PASAS Y NUECES. MACEDONIA NATURAL	JUDÍAS VERDES CON TOMATE. HAMBURGUESA CASERA DE MERLUZA. FRUTA	PATATAS GRATINADAS AL HORNO CON BECHAMEL Y QUESO. ENSALADA MEZCLUM CON FRUTOS SECOS. FRUTA	BOQUERONES FRITOS CON BROCHETA DE VERDURAS Y ENSALADA DE AGUACATE. FRUTA	PASTEL DE VERDURAS CON LACÓN Y QUESO. ENSALADA VERDE CON SEMILLAS. FRUTA

# MENÚ JUNIO 2024 SECUNDARIA

LUNES 3

MARTES 4

MIÉRCOLES 5

JUEVES 6

VIERNES 7

<b>1er PLATO</b>	SOPA DE COCIDO	LONCHA DE PAVO Y QUESO	LENTEJAS A LA JARDINERA	CAPRICHOS DE CALAMAR	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRES
<b>2º PLATO</b>	PECHUGA DE POLLO REBOZADO NATURAL	PASTA CON ATÚN	MERLUZA CON GUISANTES	ARROZ AL HORNO	TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA
<b>POSTRE</b>	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y HELADO
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	KCAL 797 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 826 KJ 4161 Pt(g) 25 Sal g) 3,5 Hc g) 126 Azúcar(g) 24 Lip(g) 24 Sat(g) 4	KCAL 841 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 869 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7	KCAL 794 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	DORADA AL HORNO SOBRE UNA BASE DE CEBOLLA, PATATA Y JUDÍA VERDE REDONDA. FRUTA	RAMILLETES DE ROMESCU GRATINADOS CON BECHAMEL Y QUESO. ENSALADA CON SEMILLAS DE SÉSMAO. FRUTA	VERDURAS SALTEADAS AL CURRY. TOSTA INTEGRAL CON HUEVO REVUELTO CON RODAJAS DE ACEITUNA. FRUTA	BERENJENA RELLENA DE BOLOÑESA DE SOJA Y VERDURITAS. ENSALADA DE TOMATE Y PEPINILLOS FRUTA	ESPIRALES DE CALABACIN CON TAQUITOS DE POLLO Y TOMATE GRATINADOS CON QUESO. ENSALADA CON FRUTOS SECOS Y PASAS. FRUTA

# MENÚ JUNIO 2024 SECUNDARIA

LUNES 10

MARTES 11

MIÉRCOLES 12

JUEVES 13

VIERNES 14

<b>1er PLATO</b>	SOPA DE PESCADO	NUGGETS	OLLA DE JUDÍAS	PAN CON TOMATE Y QUESO	ENSALADA DE LEGUMBRES
<b>2º PLATO</b>	LONGANIZAS CON TOMATE	PASTA NAPOLITANA	PECHUGA A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS BABY	FIDEUA DE RAPE Y CALAMAR	MERLUZA REBOZADA CON PATATAS
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA
<b>POSTRE</b>	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y HELADO
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	KCAL 810 KJ 3454 Pt(g) 29 Sal(g) 4,3 Hc(g) 105 Azúcar(g) 29 Lip(g) 33 Sat(g) 10	KCAL 815 KJ 3454 Pt(g) 29 Sal(g) 4,3 Hc(g) 105 Azúcar(g) 29 Lip(g) 33 Sat(g) 10	KCAL 890 KJ 2885 Pt(g) 27 Sal(g) 2,2 Hc(g) 86 Azúcar(g) 28 Lip(g) 29 Sat(g) 6	KCAL 851 KJ 3730 Pt(g) 34 Sal(g) 3,9 Hc(g) 126 Azúcar(g) 30 Lip(g) 28 Sat(g) 4	KCAL 754 KJ 3571 Pt(g) 34 Sal(g) 3,2 Hc(g) 82 Azúcar(g) 27 Lip(g) 43 Sat(g) 19
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	PATATA ASADA CON HAMBURGUESA CASERA DE GARBANZO. ENSALADA DE PIMIENTO Y CEBOLLA.FRUTA	HERVIDO VALENCIANO. TORTILLA FRANCESA. FRUTA	HERVIDO VALENCIANO. TOSTA INTEGRAL CON TORTILLA FRANCESA. FRUTA	COLIFLOR AL AJOARRIERO. LOMO DE SALMÓN A LA NARANJA. FRUTA	ENSALADA CON TOMATE CHERRY Y ZANAHORIA. HUEVO REVUELTO CON PATATA A DADOS Y JAMÓN. FRUTA

# MENÚ JUNIO 2024 SECUNDARIA

LUNES 17

MARTES 18

MIÉRCOLES 19

JUEVES 20

VIERNES 21

<b>1er PLATO</b>	SOPA DE VERDURAS	ENTREMÉS YORK-QUESO	LENTEJAS CON VERDURITAS	MACARRONES CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE
<b>2º PLATO</b>	BURGUER DE TERNERA CON CHAMPIS Y PATATAS	ARROZ TRES DELICIAS	DORÉ AL HORNO CON RODAJAS DE CALABACÍN	LOMO A LA PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA
<b>POSTRE</b>	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	KCAL 810 KJ 3454 Pt(g) 29 Sal(g) 4,3 Hc(g) 105 Azúcar(g) 29 Lip(g) 33 Sat(g) 10	KCAL 851 KJ 3559 Pt(g) 26 Sal(g) 2,6 Hc(g) 120 Azúcar(g) 23 Lip(g) 30 Sat(g) 6	KCAL 890 KJ 2885 Pt(g) 27 Sal(g) 2,2 Hc(g) 86 Azúcar(g) 28 Lip(g) 29 Sat(g) 6	KCAL 890 KJ 2885 Pt(g) 27 Sal(g) 2,2 Hc(g) 86 Azúcar(g) 28 Lip(g) 29 Sat(g) 6	KCAL 890 KJ 2885 Pt(g) 27 Sal(g) 2,2 Hc(g) 86 Azúcar(g) 28 Lip(g) 29 Sat(g) 6
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	TOSTA CON GUACAMOLE. FILETE DE PESCADILLA A LA PLANCHA CON BERENJENA. FRUTA	PIZZA DE SALMÓN Y CEBOLLA. ENSALADA. FRUTA	BROTOS TIERNOS, MANDARINA Y NUECES. TORTILLA DE CALABACIN Y BRÓCOLI. TOSTA DE ESPELTA. FRUTA	VICHYSOISE. MUSLO DE POLLO DESHUESADO A LA PLANCHA. FRUTA	WOK DE VERDURITAS AL GUSTO CON TAQUITOS DE PAVO Y MAÍZ. FRUTA