



# MENÚ ESCOLAR MES DE JUNIO 2024



LUNES

SEMANA  
DEL  
3 AL 7

1- MACARRONES AL AJILLO  
2- FILETE DE POLLO EMPANADO  
G- ENSALADA DE LECHUGA Y ACHITINAS  
P- SANDÍA

MARTES

1- CREMA DE CALABACIN  
2- LOMOS DE BACALAO AL HORNO  
G- PATATAS A LA PANADERA  
P- MELÓN Y LECHE  
PAN DE CEREALES

MIÉRCOLES

1- LINTIJAS GUISADAS  
2- FILETE RUSO  
G- PIRE DE MANZANA  
P- PINA NATURAL

JUEVES

1- ARROZ GUISADO MILANESA  
2- TORTILLA DE PATATAS  
G- ZANAHORIA REHOGADAS  
P- MANZANA Y LECHE  
PAN INTEGRAL

VIERNES

1- ENSALADILLA ENSALADA DE PATATAS  
BIEVO, ATÚN, HORTALIZAS Y SALSA  
MAYONESA  
2- SALMÓN AL HORNO  
G- ENSALADA DE ESCAROLA  
P- PIZA

SEMANA  
DEL  
10 AL 14

1- GUISANTES CON JAMÓN SERRANO  
2- SARDINITAS  
G- ENSALADA DE ROJAS DE TOMATE  
P- PERA Y LECHE  
PAN DE CEREALES

1- SOPA DE COCIDO CON FIDEOS  
2- COCIDO COMPLETO  
P- PLÁTANO Y LECHE

1- JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
2- FILETE DE PESCADILLA REBOZADO  
G- ARROZ INTEGRAL  
P- SANDÍA Y LECHE  
PAN INTEGRAL

1- FIDEOS CON CARNE Y MARISCO  
2- BIEVOS A LA CADIZELA  
G- ENSALADA DE LECHUGA Y ACHITINAS  
P- MELÓN

1- PATATAS GUISADAS A LA BOLONESA  
2- LAGOIT DE PAVO ASADO  
G- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y  
ACHITINAS  
P- BIZCOCHO DE YOGUR Y VASO DE  
LECHE

SEMANA  
DEL  
17 AL 21

1- BROCOLI REHOGADO CON JAMÓN  
2- CINTA DE LOMO DE CERDO A LA  
PLANCHA  
G- ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y  
MAIZ  
P- MANZANA Y VASO DE LECHE

1- JUDÍAS BLANCAS CON QUINDA  
2- POLLO ASADO  
G- VERDURAS VARIADAS REHOGADAS  
P- PLÁTANO  
PAN INTEGRAL

1- ESPAGUETES CON NETA Y BACÓN  
2- ATÚN EN TACOS CON SALSA DE  
TOMATE  
G- PISTO  
P- SANDÍA Y VASO DE LECHE

1- GARBANZOS GUISADOS CON CHORIZO  
2- BRODO DE TERNERA ASADO  
G- CHAMPINONES REHOGADOS  
P- MELÓN  
PAN DE CEREALES

1- SOPA DE LETRAS  
2- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO  
G- PATATAS CHIPS  
P- HELADO





COLEGIO PÚBLICO BILINGÜE

Virgen de Navalazarza



# RECOMENDACIONES DE CENAS



¿QUÉ CENAR SI HEMOS COMIDO...

**COMIDA**

CEREALES  
PASTA  
TUBÉRCULOS



VERDURAS COCIDAS  
ENSALADA

VERDURAS COCIDAS  
ENSALADA



CEREALES  
PASTA  
FÉCULAS

POLLO  
TERNERA  
CERDO



PESCADO  
HUEVO

PESCADO



CARNE MAGRA  
HUEVO

PESCADO  
HUEVO



POLLO  
TERNERA  
CERDO

LÁCTEO



FRUTA

**CENA**

INFO NUTRICIONAL

MENÚS DIETAS ESPECIALES

CONSUMO MENSUAL