

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

JUNIO 2025

Menú acompañado de agua y/o leche, ración de pan diaria, los viernes será integral. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada) y dos productos ecológicos mensualmente.

MENÚ BASAL

Alérgenos

2

Puré de verduras **ECO** (12)
Hamburguesa a la plancha con ensalada de colores (13)
Fruta de temporada.

Energía (kcal)	599	Proteína (gr)	29
Hidratos Carb. (gr)	67	Lípidos (gri)	24

9

Ensalada de pasta (4,6,8,13)
Lacón al horno con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

Energía (kcal)	755	Proteína (gr)	32
Hidratos Carb. (gr)	94	Lípidos (gri)	31

16

Crema de calabacín **ECO** (12)
Magro de cerdo estofado
Fruta de temporada

Energía (kcal)	521	Proteína (gr)	31
Hidratos Carb. (gr)	52	Lípidos (gri)	22

23

Arroz tres delicias (5)
Daditos de bacalao con ensalada del tiempo (1,5,6,7)

Energía (kcal)	708	Proteína (gr)	20
Hidratos Carb. (gr)	114	Lípidos (gri)	22

30

Macarrones con tomate
Tortilla de queso con ensalada (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	751	Proteína (gr)	26
Hidratos Carb. (gr)	88	Lípidos (gri)	20

3

Alubias blancas estofadas (12)
Salmón en salsa con patatas (6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	637	Proteína (gr)	37
Hidratos Carb. (gr)	74	Lípidos (gri)	24

10

Crema de legumbres
Pollo a la pepitoria
Fruta de temporada

Energía (kcal)	468	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	63	Lípidos (gri)	13

17

Lentejas estofadas (12)
Tortilla francesa de atún con ensalada (5,6)
Yogur (11)

Energía (kcal)	756	Proteína (gr)	39
Hidratos Carb. (gr)	77	Lípidos (gri)	34

24

Brócoli rehogado
Tortilla francesa de jamón con ensalada (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	581	Proteína (gr)	24
Hidratos Carb. (gr)	46	Lípidos (gri)	36

4

Brócoli rehogado (12)
Pollo asado con arroz
Fruta de temporada

Energía (kcal)	620	Proteína (gr)	25
Hidratos Carb. (gr)	75	Lípidos (gri)	27

11

Arroz con tomate
Merluza a la romana (4,6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	711	Proteína (gr)	26
Hidratos Carb. (gr)	91	Lípidos (gri)	29

18

Sopa de fideos (4,6,8,13)
Ragout de ternera estofado con patatas fritas
Fruta de temporada

Energía (kcal)	526	Proteína (gr)	37
Hidratos Carb. (gr)	59	Lípidos (gri)	59

25

Ensalada campera
Pollo guisado con verduras
Fruta de temporada

Energía (kcal)	551	Proteína (gr)	39
Hidratos Carb. (gr)	58	Lípidos (gri)	19

5

Paella de verduras
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	592	Proteína (gr)	24
Hidratos Carb. (gr)	88	Lípidos (gri)	18

12

Judías verdes rehogadas
Tortilla de patata con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	510	Proteína (gr)	15
Hidratos Carb. (gr)	59	Lípidos (gri)	24

19

Macarrones con tomate
Merluza en salsa de verduras (6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	583	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	90	Lípidos (gri)	14

26

DÍA SIN PROTEINA ANIMAL
Gazpacho
Garbanzos estofados con verduras
Fruta de temporada

Energía (kcal)	467	Proteína (gr)	19
Hidratos Carb. (gr)	78	Lípidos (gri)	11

6

Patatas con verduras
Tortilla francesa de jamón cocido con ensalada (5)
Yogur (11)

Energía (kcal)	662	Proteína (gr)	26
Hidratos Carb. (gr)	59	Lípidos (gri)	37

13

Garbanzos con verduras (12)
Caballa en salsa de tomate con ensalada(6)
Yogur (11)

Energía (kcal)	655	Proteína (gr)	44
Hidratos Carb. (gr)	59	Lípidos (gri)	24

20

Ensaladilla rusa
Escalope de pollo empanado con ensalada (4,5)
Helado (11)

Energía (kcal)	667	Proteína (gr)	36
Hidratos Carb. (gr)	47	Lípidos (gri)	38

27

Puré de calabaza (12)
Albóndigas a la jardinera (13)
Yogur (11)

Energía (kcal)	622	Proteína (gr)	23
Hidratos Carb. (gr)	65	Lípidos (gri)	31

- 5 
 - 6 
 - 7 
 - 8 
 - 9 
 - 10 
 - 11 
 - 12 
 - 13 
 - 14 
- CRUSTACEAN CRUSTÁCEOS SESAME SÉSAMO NUTS FRUTOS DE CÁSCARA GLUTEN GLUTEN EGG HUEVO FISH PESCADO SHELLFISH MOLUSCOS MUSTARD MOSTAZA CELERY APIO PEANUTS CACAHUETES MILK LÁCTEOS SULPHITE SULFITO SOYA SOJA LUPINS ALTRAMUZES

La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos en <https://menuak.ausolan.com/>
Código Acceso Escuelas Montemadrid: 7653