



MENÚ JUNJO 2022

(con dietas especiales)

MENÚ JUNIO 2022

			MIÉRCOLES 1			JUEVES 2			VIERNES 3														
			Arroz tres delicias ¹	Tortilla de patatas con cebolla		Coliflor aliñada	Pan blanco, agua y fruta		Alubias blancas con arroz y verduras ²	Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido		Pan blanco, agua y fruta		Crema de calabaza y patata	Tilapia al limón		Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino		Pan blanco, agua y fruta				
			561,23 Kcal	29,6 % L	61,7 % C	8,7 % P	3,2 gr. SFA	1,7 gr. sal	75gr. Azúcares	559,30 Kcal	22,8 % L	62,5 % C	14,7 % P	4,3 gr. SFA	1,5 gr. sal	94gr. Azúcares	393,94 Kcal	39,2 % L	46,3 % C	14,5 % P	3,1 gr. SFA	1,0 gr. sal	124gr. Azúcares
LUNES 6			MARTES 7			MIÉRCOLES 8			JUEVES 9			VIERNES 10											
Potaje de garbanzos con calabaza ³			Arroz con verduras ⁴			Guiso de patatas en amarillo ⁵			Espirales con salsa de tomate			Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata											
Tortilla francesa			Merluza en salsa de cebollas			Muslos de pollo en salsa			Huevo cocido			Salmón al horno											
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria			Patatas al vapor			Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate			Ensalada de tomate, queso fresco y vinagreta			Picadillo de tomate con pimientos											
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta											
499,73 Kcal			514,38 Kcal			521,21 Kcal			454,34 Kcal			456,67 Kcal											
13,4 % P			12,1 % P			10,8 % P			15,1 % P			15,0 % P											
32,0 % L			31,1 % L			32,9 % L			30,4 % L			48,4 % L											
54,6 % C			56,9 % C			56,3 % C			54,5 % C			36,5 % C											
4,8 gr. SFA			2,3 gr. SFA			2,8 gr. SFA			3,2 gr. SFA			3,5 gr. SFA											
0,9 gr. sal			1,0 gr. sal			0,9 gr. sal			1,0 gr. sal			1,1 gr. sal											
236gr. Azúcares			8,5gr. Azúcares			6,0gr. Azúcares			6,6gr. Azúcares			5,4gr. Azúcares											
LUNES 13			MARTES 14			MIÉRCOLES 15			JUEVES 16			VIERNES 17											
Arroz con tomate triturado			Sopa de puchero de fideos y garbanzos ⁶			Guiso de patatas marinera ⁷			Potaje de garbanzos con calabaza ³			Macarrones integrales con tomate											
Albóndigas de ternera			Tortilla francesa			Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárrago y zanahoria			Queso fresco			Tilapia al limón											
Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja			Menestra de verduras y patatas			Pan blanco, agua y fruta			Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino			Coliflor aliñada											
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta											
506,42 Kcal			520,80 Kcal			441,20 Kcal			497,56 Kcal			446,82 Kcal											
12,7 % P			13,5 % P			12,2 % P			14,7 % P			14,2 % P											
32,7 % L			21,1 % L			16,3 % L			35,8 % L			31,1 % L											
54,6 % C			65,5 % C			61,5 % C			49,6 % C			54,7 % C											
12,0 gr. SFA			4,2 gr. SFA			2,4 gr. SFA			5,2 gr. SFA			2,8 gr. SFA											
0,9 gr. sal			0,7 gr. sal			1,3 gr. sal			1,0 gr. sal			0,8 gr. sal											
8,3gr. Azúcares			13,0gr. Azúcares			3,9gr. Azúcares			27,2gr. Azúcares			9,1gr. Azúcares											

- Arroz tres delicias: Arroz, guisantes, tortilla francesa y zanahorias
- Alubias blancas con arroz y verduras: Patata, cebolla, zanahoria, pimiento y tomate
- Potaje de garbanzos con calabaza: Garbanzos, patata, zanahoria, cebolla, pimiento, tomate y calabaza
- Arroz con verduras: Arroz, cebolla, tomate, pimiento, zanahoria, coliflor, brócoli, patata, guisantes, judías verdes.
- Guiso de patatas en amarillo: Patata, cebolla, pimiento, tomate y zanahoria
- Sopa de puchero de fideos y garbanzos: Fideos, garbanzos, apio, puerro, zanahoria, patata y sal
- Guiso de patatas marinera: Patata, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, pata y caella

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO

ALÉRGENOS



SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIAS PARA CENAS			
DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
X1	Ensalada de tomate y orégano	Tortilla francesa con ajito y perejil	Pan y fruta
J2	Salmorejo con huevo cocido picado	Albóndigas de mero en salsa con zanahorias baby	Pan y fruta
V3	Ensalada de canónigos y queso fresco	San jacobos caseros con patatas fritas	Pan y piña en su jugo
L6	Ensalada de judías verdes con gambas y pimiento rojo	Bocadillo de atún	Pan y fruta
M7	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X8	Puré de patatas con virutas de jamón serrano	Rollitos de salmón ahumado y aguacate en fajita	Pan y arroz con leche casero
J9	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Boquerones fritos con aliño de tomate	Pan y yogur líquido
V10	Gazpacho con guarnición	Pizza vegetal	Pan y fruta
L13	Espárragos con mayonesa	Croquetas caseras de jamón con tomate y queso mozzarella	Pan y fruta
M14	Salmorejo con huevo picado	Acedias fritas con ensalada de lechuga, tomate cherry y aceitunas	Pan y piña en su jugo
X15	Judías verdes salteadas con piñones	Revuelto de champiñones	Pan y fruta
J16	Sopa de picadillo	Hamburguesa casera con queso y patatas fritas	Pan y zumo de naranja
V17	Arroz con salsa de tomate	Huevos rellenos con mayonesa y palitos de cangrejo	Pan y fruta

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PASAR UN GRAN VERANO EN FAMILIA

El verano es calor, diversión, pero sobre todo libertad. Es tiempo de explorar, hacer nuevos amigos y amigas, relajarse y disfrutar de la naturaleza. Para ello, os vamos a dar una serie de consejos prácticos para que paséis un gran verano:

- ★ **¡Fuera estrés!**: Pensad que es muy importante el descanso y la desconexión, pero en ningún caso os olvidéis de buscar un equilibrio para que a la vuelta a la rutina podamos decir que las vacaciones han sido productivas.
- ★ **Haz algo diferente y divertido cada día**: Correr por los aspersores en bañador, dar un paseo por el campo, hacer una carrera de relevos, mirar las estrellas tumbados en una toalla, hacer algún postre o manualidad. Haced al menos una cosa diferente cada día para conectar con los niños y niñas y así, pasar tiempo en familia.
- ★ **Establece un horario**: Los niños y niñas necesitan tiempo para relajarse y no hacer nada, pero también es preciso que su día esté planificado porque así sabrán qué esperar. Por ejemplo, si todas las mañanas hacen los deberes, ordenan la casa, se bañan en la piscina y luego juegan, sabrán que van a tener un tiempo fijo para hacer lo que más les gusta.
- ★ **No existe la palabra «aburrimiento»**: Para evitar llegar a este punto podéis ir metiendo poco a poco, propuestas de actividades para hacer en los ratos muertos. Estos momentos pueden ser una excelente ocasión para estimular la creatividad y la imaginación, algo que a la larga fomentará su desarrollo como personas.
- ★ **Controla el uso de la tecnología**: Lo más conveniente sería una hora por la mañana, una hora por la noche. A veces esto resulta una tarea complicada, ya que no es posible estar controlando todo continuamente con un reloj o cronómetro. Sin embargo, podemos involucrar a los niños y niñas a formularles preguntas como ¿cuánto tiempo llevas con el dispositivo? ¿crees que es hora de salir?, de esta manera aprenderán a autocontrolarse. Cuanto más limitéis las pantallas, más creativos se volverán.
- ★ **Apunta a tus hijos a alguna actividad nueva**: El verano es un momento perfecto para apuntarlos a aquello que siempre les ha llamado la atención, pero nunca han podido hacer por falta de tiempo. Esto activará el desarrollo cerebral y ayudará a concentrarse y a controlar sus impulsos y frustraciones.
- ★ **La lectura como fuente de entretenimiento**: La lectura es una puerta abierta a la imaginación, sirve para pasar el tiempo, aprender, soñar y, además, les da a los niños y niñas una alternativa a las pantallas. Es fundamental para el desarrollo del lenguaje oral y escrito.
- ★ **Crema un álbum de recuerdos o un diario de verano**: Podéis crear un álbum con todas las fotos que vais sacando durante las vacaciones. Al final del verano podréis verlo todos juntos y hacer una celebración. Os servirá para rememorar todo lo que habéis hecho y comentar cuáles fueron vuestros días favoritos. Además, podéis proponer a los niños y niñas que hagan un diario de verano. Esto les ayudará a desarrollar su lenguaje escrito compartiendo cada día lo que han hecho y cómo lo han pasado.

