

Cenas recomendadas para Junio / June

03-06-13	04-06-13	05-06-13	06-06-13	07-06-13
Sopa de verdura Pescado azul Vaso de leche	Ensalada completa Chuletillas de cordero Batido	Judías verdes Salchichas caseras Fruta	Crema de espárragos Alitas de pollo Fruta	Espaguetis napolitana Empanadillas Zumo de frutas
10-06-13	11-06-13	12-06-13	13-06-13	14-06-13
Ensalada al gusto Tortilla de gambas Fruta	Crema de espinacas Lacón Fruta	Sopa de ave Varitas de merluza Vaso de leche	Ensalada de pasta Emperador plancha Fruta	Crema de champiñones Hamburguesa Vaso de leche
17-06-13	18-06-13	19-06-13	20-06-13	21-06-13
Acelgas rehogadas Filete de pollo Fruta	Macarrones salteados Croquetas de jamón Batido	Puré de puerros Boquerones fritos Yogurt	Sopa de letras Perrito caliente Fruta	Guisantes con jamón Escalopines de pollo Vaso de leche
24-06-13	25-06-13			
Ensalada mixta Huevos al plato Fruta	Puré de zanahorias Filete de hígado Batido			

Valoración nutricional de los menús servidos

Fecha	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos	Calorías
03-06-13	45.3	43.9	88.5	994.2
04-06-13	55.0	36.8	70.6	880.0
05-06-13	69.0	39.4	82.2	868.3
06-06-13	53.5	44.6	80.7	863.5
07-06-13	54.4	44.1	64.1	900.1
10-06-13	53.7	44.4	69.0	903.7
11-06-13	59.1	39.2	79.2	900.1
12-06-13	53.7	44.4	89.0	993.7
13-06-13	54.4	54.1	84.1	890.0
14-06-13	57.9	39.0	82.0	857.5
17-06-13	58.5	44.6	79.7	916.0
18-06-13	63.1	44.5	82.2	873.6
19-06-13	58.7	41.4	77.6	854.4
20-06-13	49.6	44.4	82.2	992.0
21-06-13	88.7	41.4	77.6	914.4
24-06-13	63.1	54.5	89.8	893.0
25-06-13	78.7	41.4	77.6	914.4



Menú mensual
para comedores escolares



Estos son los menús que serviremos a su hijo/a en el mes de:

Junio / June

Parque 22. R.I. Valdearenal Norte
C/ Juan de la Cierva, 21
28939 Arroyomolinos (Madrid)

www.grupomaestra.es
info@grupomaestra.es

Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles / Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
03-06-13	04-06-13	05-06-13	06-06-13	07-06-13
Ensalada campera <i>Outdoor salad</i> Filete de lomo a la plancha con guarnición de arroz hervido <i>Pork steak with boiled rice</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Seasonal fresh fruit and bread</i>	Fideua con pescado y marisco <i>Noodles with fish and seafood</i> Tortilla de calabacín con lechuga, tomate y aceitunas <i>Zucchini omelette with lettuce, tomato and olives</i> Yogurt natural azucarado y pan <i>Sweetened yogurt and bread</i>	Crema de guisantes con patata y zanahoria <i>Peas cream with potato and carrot</i> Cuarto de pollo asado con ensalada mixta <i>Roast chicken and mixed salad</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Lentejas a la hortelana <i>Gardener lentils</i> Filete de ventresca a la romana con lechuga, tomate y brotes de soja <i>Roman ventresca fillet with lettuce, tomato and bean sprouts</i> Tarrina de helado y pan <i>Ice cream terrine and bread</i>	Menestra de verduras con salsa de tomate casero <i>Vegetable stew with tomato sauce</i> Jamón asado con patatas dado <i>Roast ham with potatoes</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>
10-06-13	11-06-13	12-06-13	13-06-13	14-06-13
Macarrones a la española con chorizo <i>Spanish macaroni with sausage</i> Sardinillas en aceite con rodaja de tomate, lechuga juliana y zanahoria rallada <i>Sardines in oil with tomato slice, julienne lettuce and shredded carrots</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i>	Paella mixta de carne y verduras <i>Mixed paella with meat and vegetables</i> Huevos rellenos con ensalada juliana <i>Stuffed eggs with julienne salad</i> Fruta fresca del tiempo y pan <i>Seasonal fresh fruit and bread</i>	Judías blancas a la vinagreta <i>White beans in vinaigrette</i> Hamburguesa con loncha de queso y ketchup con ensalada <i>Hamburger with cheese slice, ketchup and salad</i> Gelatina de frutas, vaso de leche y pan <i>Fruit jelly, glass of milk and bread</i>	Puré de verduras frescas con costrones de pan frito <i>Fresh vegetables puree with fried bread croutons</i> Lenguado al horno con lechuga, tomate y zanahoria <i>Baked sole fillet with lettuce, tomato and carrot</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>	Sopa de ave con fideos <i>Chicken noodle soup</i> Filete de pollo empanado con ensalada <i>Breaded chicken fillet with salad</i> Fruta de temporada y pan <i>Seasonal fruit and bread</i>
17-06-13	18-06-13	19-06-13	20-06-13	21-06-13
Patatas a la riojana con costillas <i>Riojan potatoes with ribs</i> Tortilla de jamón york con loncha de queso y ensalada de lechuga, tomate, y aceitunas <i>Ham omelette with slice of cheese and salad of lettuce, tomato, and olives</i> Fruta fresca del tiempo y pan <i>Seasonal fresh fruit and bread</i>	Arroz tres delicias <i>Chinese style rice</i> Filete de merluza en salsa verde con patata hervida <i>Hake fillet in green sauce with boiled potato</i> Yogurt de frutas y pan <i>Fruit yoghurt and bread</i>	Sopa de ave con estrellitas <i>Noodle soup</i> Jamoncitos de pollo al horno con lechuga, tomate y remolacha <i>Baked chicken thighs with lettuce, tomato and beetroot</i> Fruta fresca de temporada y pan <i>Seasonal fresh fruit and bread</i>	Garbanzos en ensalada con gambas, taquitos de tomate, zanahoria y cebolla <i>Chickpeas salad with shrimp, diced tomato, carrot and onion</i> Escalope con lechuga, tomate y brotes de soja <i>Escalope with lettuce, tomato and bean sprouts</i> Tarrina de helado y pan <i>Ice cream terrine and bread</i>	Acelgas salteadas con ajito <i>Sauteed chard with garlic</i> Ragout de ternera con patatas dado <i>Veal ragout with potatoes</i> Vaso de leche con galletas y pan <i>Glass of milk with cookies and bread</i>
24-06-13	25-06-13			
Pasta al gusto del centro <i>Paste to the center taste</i> Fritura variada con ensalada <i>Varied fritter</i> Macedonia de frutas y pan <i>Macedonian fruits and bread</i>	Entremeses fríos <i>Cold appetizers</i> Escalopines de pollo con guarnición <i>Chicken fillet with garrison</i> Tarrina de helado y pan <i>Ice cream terrine and bread</i>			



Don patatón te recomienda: **Usa bien los cubiertos y la servilleta**

"CON LA COMIDA NO SE JUEGA".