MENU *BASAL*

COLEGIO LA ASUNCIÓN – JUNIO 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	3 *Judías verdes* *Hamburguesa* *Fruta* *603,7Kcal - Prot:33,4g - Lip:27,3g - HC:52,9g AGS:6,8g - Azúcares:18,4g - Sal:1,7g*	**4** *Ensalada de macarrones* *Merluza en su jugo* *Lácteo* *688,5Kcal - Prot:30,8g - Lip:22,1g - HC:81,4g AGS:4,1g - Azúcares:23,5g - Sal:2,3g*	**5** *Lentejas estofadas* *Tortilla española con tomate* *Fruta* *559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g AGS:3,2g - Azúcares:19,7g - Sal:1,0g*	**6** *Ensalada campera* *Calamares a la romana* *Fruta* *600,3Kcal - Prot:26,4g - Lip:22,2g - HC:67,8g AGS:4,1g - Azúcares:23,5g - Sal:1,8g*
9 *Crema de verduras* *Albóndigas de ternera al horno en salsa verde* *Fruta* *534,1Kcal - Prot:20,1g - Lip:14,8g - HC:70,4g AGS:2,4g - Azúcares:16,3g - Sal:6,3g*	**10** *Arroz tres delicias* *Escalope de cerdo con patatas fritas* *Fruta* *514,9Kcal - Prot:15,1g - Lip:21,4g - HC:58,8g AGS:4,4g - Azúcares:20,1g - Sal:3,6g*	**11** *Lentejas castellanas a la jardinera* *Bacalao empanado con ensalada* *Lácteo* *614,3Kcal - Prot:24,1g - Lip:21,8g - HC:67,1g AGS:3,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,8g*	**12** *Judías verdes rehogadas con york y cebolla* *Jamoncitos de pollo al horno con manzana asada* *Fruta* *657,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:30,7g - HC:62,8g AGS:8,6g - Azúcares:24,0g - Sal:1,9g*	**13** *Ensalada de pasta* *Merluza en salsa* *Fruta* *587,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,5g - HC:65,5g AGS:5,0g - Azúcares:23,3g - Sal:1,6g*
6 *Ensalada de judías verdes* *Salmón con verduras* *Fruta* *522,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:14,3g - HC:67,3g AGS:2,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,8g*	**17** *Lentejas estofadas* *Hamburguesa mixta al horno con tomate* *Fruta* *637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g AGS:6,8g - Azúcares:24,1g - Sal:2,2g*	**18** *Arroz tres delicias* *Pechuga de pollo con ensalada mixta* *Lácteo* *866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g AGS:14,5g - Azúcares:24,5g - Sal:3,0g*	**19** *Patatas a la riojana* *Merluza empanada* *Fruta* *989,0Kcal - Prot:33,9g - Lip:58,6g - HC:77,9g AGS:16,3g - Azúcares:18,4g - Sal:2,2g*	**20** *Macarrones integrales* *Tortilla de patata con ensalada* *Postre especial* *531,2Kcal - Prot:22,8g - Lip:15,8g - HC:62,9g AGS:2,1g - Azúcares:18,2g - Sal:1,8g*
23	**24**	**25**	**26**	**27**