

Menú de Junio

CURSO 20-21



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con pollo y verduras Filete de lomo en salsa de cebolla Ensalada de maíz Yogur o fruta	Espirales con tomate Filete de pollo Ensalada de piña Fruta y leche	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Merluza empanada Patatas asadas Natillas o fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas con calabaza San Jacobo Ensalada de manzana Fruta y leche	Pasta integral con tomate y jamón Bacalao con tomate Brécol salteado Yogur o fruta	Puré de puerros Pollo asado Cous cous con verduras Fruta y leche	Alubias estofadas Tortilla española Tomate aliñado Fruta y leche	Arroz con calamares Hamburguesa de pollo Ensalada de col Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de verduras Filete de cerdo a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Espirales de verduras con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Arroz integral con tomate Pollo al ajillo Verduras salteadas Fruta y leche	Garbanzos guisados Tortilla de atún Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Sopa de estrellitas Magro en salsa con verduras Puré de patata Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de pasta y jamón Filete de pavo en salsa de manzana Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de calabaza Merluza empanada Ensalada de maíz Yogur o fruta	Croquetas y empanadillas Hamburguesa de ternera Ensalada mixta Helado o fruta	VACACIONES	VACACIONES

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE JUNIO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 1	843	45,7	101	27,1	Verdura,huevo,fruta
Miércoles 2	743	46,7	87,4	21	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 3	698	30,3	73	27,9	Verdura,carne,fruta
Viernes 4	698	33,1	80,1	24,8	Arroz,pescado,fruta
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	829	40,3	87,8	31,1	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 8	805	49	91	25,4	Verdura,carne,fruta
Miércoles 9	607	27,8	61,1	25,6	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 10	717	28,9	80,4	27,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 11	894	37,3	93,9	39,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	647	27,6	70	26,2	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	756	40,8	98,1	20,8	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	694	24,1	85,9	26,4	Verdura,pescado,fruta
Jueves 17	837	35,5	77,1	39,1	Verdura,carne,fruta
Viernes 18	745	36,5	94,6	22	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	744	29	84,2	30,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 22	639	32,7	68,2	24,5	Arroz,carne,fruta
Miércoles 23	839	24,8	66	51,7	Verdura,pescado,fruta

Menú de Junio celiacos

CURSO 20-21

AVDA. LA SALLE, 3 - 38005 S/C DE TFE.



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con pollo y verduras Filete de lomo en salsa de cebolla Ensalada de maíz Yogur o fruta	Espirales con tomate Filete de pollo Ensalada de piña Fruta y leche	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Merluza al horno Patatas asadas Natillas o fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas con calabaza Lomo adobado Ensalada de manzana Fruta y leche	Pasta con tomate y jamón Bacalao con tomate Brécol salteado Yogur o fruta	Puré de puerros Pollo asado Arroz con verduras Fruta y leche	Alubias estofadas Tortilla española Tomate aliñado Fruta y leche	Arroz con calamares Hamburguesa de pollo Ensalada de col Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de verduras Filete de cerdo a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Espirales de verduras con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Arroz integral con tomate Pollo al ajillo Verduras salteadas Fruta y leche	Garbanzos guisados Tortilla de atún Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Sopa de estrellitas Magro en salsa con verduras Puré de patata Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de pasta y jamón Filete de pavo en salsa de manzana Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de calabaza Merluza al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Croquetas y empanadillas Hamburguesa de ternera Ensalada mixta Helado o fruta	VACACIONES	VACACIONES

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE JUNIO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 1	843	45,7	101	27,1	Verdura,huevo,fruta
Miércoles 2	743	46,7	87,4	21	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 3	698	30,3	73	27,9	Verdura,carne,fruta
Viernes 4	655	31,2	74	23,4	Arroz,pescado,fruta
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	640	36,5	73	18,5	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 8	665	38,4	77,6	21,1	Verdura,carne,fruta
Miércoles 9	696	29,1	81,4	26	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 10	717	28,9	80,4	27,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 11	894	37,3	93,9	39,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	647	27,6	70	26,2	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	756	40,8	98,1	20,8	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	694	24,1	85,9	26,4	Verdura,pescado,fruta
Jueves 17	837	35,5	77,1	39,1	Verdura,carne,fruta
Viernes 18	745	36,5	94,6	22	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	744	29	84,2	30,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 22	596	30,8	62,1	23,1	Arroz,carne,fruta
Miércoles 23	839	24,8	66	51,7	Verdura,pescado,fruta

Menú de Junio alérgicos al huevo

CURSO 20-21



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con pollo y verduras Filete de lomo en salsa de cebolla Ensalada de maíz Yogur o fruta	Espirales con tomate Filete de pollo Ensalada de piña Fruta y leche	Garbanzos con verduras Filete de ternera Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Merluza al horno Patatas asadas Natillas o fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas con calabaza Lomo adobado Ensalada de manzana Fruta y leche	Pasta con tomate y jamón Bacalao con tomate Brécol salteado Yogur o fruta	Puré de puerros Pollo asado Arroz con verduras Fruta y leche	Alubias estofadas Filete de ternera Tomate aliñado Fruta y leche	Arroz con calamares Hamburguesa de pollo Ensalada de col Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de verduras Filete de cerdo a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Espirales de verduras con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Arroz integral con tomate Pollo al ajillo Verduras salteadas Fruta y leche	Garbanzos guisados Salchichas de pavo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Sopa de estrellitas Magro en salsa con verduras Puré de patata Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de pasta y jamón Filete de pavo en salsa de manzana Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de calabaza Merluza al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Croquetas Hamburguesa de ternera Ensalada mixta Helado o fruta	VACACIONES	VACACIONES

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de Junio alérgicos a las legumbres

CURSO 20-21



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con pollo y verduras Filete de lomo en salsa de cebolla Ensalada de maíz Yogur o fruta	Espirales con tomate Filete de pollo Ensalada de piña Fruta y leche	Puré de zanahoria Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Sopa de estrellitas Merluza empanada Patatas asadas Natillas o fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Arroz con tomate Lomo adobado Ensalada de manzana Fruta y leche	Pasta integral con tomate y jamón Bacalao con tomate Brécol salteado Yogur o fruta	Puré de puerros Pollo asado Cous cous con verduras Fruta y leche	Sopa de fideos Tortilla española Tomate aliñado Fruta y leche	Arroz con calamares Hamburguesa de pollo Ensalada de col Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de verduras Filete de cerdo a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Espirales de verduras con jamón Merluza en salsa verde Zanahorias salteadas Yogur o fruta	Arroz integral con tomate Pollo al ajillo Verduras salteadas Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de atún Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Sopa de estrellitas Magro en salsa con verduras Puré de patata Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de pasta y jamón Filete de pavo en salsa de manzana Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de calabaza Merluza empanada Ensalada de maíz Fruta y leche	Croquetas Hamburguesa de ternera Ensalada mixta Helado o fruta	VACACIONES	VACACIONES

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE JUNIO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 1	843	45,7	101	27,1	Verdura,huevo,fruta
Miércoles 2	743	46,7	87,4	21	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 3	532	19,1	54,3	24,6	Verdura,carne,fruta
Viernes 4	698	33,1	80,1	24,8	Arroz,pescado,fruta
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	625	25,3	94,4	14,6	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 8	805	49	91	25,4	Verdura,carne,fruta
Miércoles 9	607	27,8	61,1	25,6	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 10	653	20,2	91	22,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 11	894	37,3	93,9	39,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	647	27,6	70	26,2	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	792	39,4	97,6	25,8	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	694	24,1	85,9	26,4	Verdura,pescado,fruta
Jueves 17	614	20,8	59,4	30	Verdura,carne,fruta
Viernes 18	745	36,5	94,6	22	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	744	29	84,2	30,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 22	639	32,7	68,2	24,5	Arroz,carne,fruta
Miércoles 23	717	23,3	57,1	43,1	Verdura,pescado,fruta

Menú de Junio alérgicos al pescado

CURSO 20-21



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con pollo y verduras Filete de lomo en salsa de cebolla Ensalada de maíz Yogur o fruta	Espirales con tomate Filete de pollo Ensalada de piña Fruta y leche	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Filete de ternera Patatas asadas Natillas o fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas con calabaza Lomo adobado Ensalada de manzana Fruta y leche	Pasta integral con tomate y jamón Salchichas de pavo Brécol salteado Yogur o fruta	Puré de puerros Pollo asado Cous cous con verduras Fruta y leche	Alubias estofadas Tortilla española Tomate aliñado Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Hamburguesa de pollo Ensalada de col Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de verduras Filete de cerdo a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Espirales de verduras con jamón Filete de ternera Guisantes salteados Yogur o fruta	Arroz integral con tomate Pollo al ajillo Verduras salteadas Fruta y leche	Garbanzos guisados Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Sopa de estrellitas Magro en salsa con verduras Puré de patata Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de pasta y jamón Filete de pavo en salsa de manzana Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de maíz Fruta y leche	Croquetas Hamburguesa de ternera Ensalada mixta Helado o fruta	VACACIONES	VACACIONES

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE JUNIO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 1	843	45,7	101	27,1	Verdura,huevo,fruta
Miércoles 2	743	46,7	87,4	21	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 3	698	30,3	73	27,9	Verdura,carne,fruta
Viernes 4	677	35,5	71,3	25,3	Arroz,huevo,fruta
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	640	36,5	73	18,5	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 8	578	23,3	70,6	20,9	Verdura,carne,fruta
Miércoles 9	607	27,8	61,1	25,6	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 10	717	28,9	80,4	27,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 11	840	33,8	93,3	35,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	647	27,6	70	26,2	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	756	44,7	90,4	22,6	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	694	24,1	85,9	26,4	Verdura,huevo,fruta
Jueves 17	719	30	77,7	28,1	Verdura,carne,fruta
Viernes 18	745	36,5	94,6	22	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	744	29	84,2	30,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 22	695	27,5	65,6	34	Arroz,carne,fruta
Miércoles 23	717	23,3	57,1	43,1	Verdura,carne,fruta

Menú de Junio alérgicos proteína de leche

CURSO 20-21



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con pollo y verduras Filete de lomo en salsa de cebolla Ensalada de maíz Yogur de soja o fruta	Espirales con tomate Filete de pollo Ensalada de piña Fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta	Judías verdes Merluza empanada Patatas asadas Yogur de soja o fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas con calabaza Lomo adobado Ensalada de manzana Fruta	Pasta integral con tomate y jamón Bacalao con tomate Brécol salteado Yogur de soja o fruta	Puré de puerros Pollo asado Cous cous con verduras Fruta	Alubias estofadas Tortilla española Tomate aliñado Fruta	Arroz con calamares Hamburguesa de pollo Ensalada de col Fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de verduras Filete de cerdo a la gallega Patatas al vapor Fruta	Espirales de verduras con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja o fruta	Arroz integral con tomate Pollo al ajillo Verduras salteadas Fruta	Garbanzos guisados Tortilla de atún Ensalada de zanahoria Fruta	Sopa de estrellitas Magro en salsa con verduras Puré de patata Fruta
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de pasta y jamón Filete de pavo en salsa de manzana Zanahorias baby Fruta	Puré de calabaza Merluza empanada Ensalada de maíz Fruta	Empanadillas Hamburguesa de ternera Ensalada mixta Helado de soja o fruta	VACACIONES	VACACIONES

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE JUNIO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 1	843	45,7	101	27,1	Verdura,huevo,fruta
Miércoles 2	743	46,7	87,4	21	Verdura,pescado,fruta
Jueves 3	698	30,3	73	27,9	Verdura,carne,fruta
Viernes 4	698	33,1	80,1	24,8	Arroz,pescado,fruta
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	829	40,3	87,8	31,1	Arroz,huevo,fruta
Martes 8	725	47,5	74,4	23,5	Verdura,carne,fruta
Miércoles 9	607	27,8	61,1	25,6	Pasta,pescado,fruta
Jueves 10	717	28,9	80,4	27,6	Verdura,carne,fruta
Viernes 11	894	37,3	93,9	39,3	Verdura,pescado,fruta
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	647	27,6	70	26,2	Arroz,huevo,fruta
Martes 15	676	39,3	81,5	18,9	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	694	24,1	85,9	26,4	Verdura,pescado,fruta
Jueves 17	837	35,5	77,1	39,1	Verdura,carne,fruta
Viernes 18	745	36,5	94,6	22	Verdura,pescado,fruta
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	744	29	84,2	30,5	Verdura,huevo,fruta
Martes 22	639	32,7	68,2	24,5	Arroz,carne,fruta
Miércoles 23	627	24,7	39,7	38,9	Verdura,pescado,fruta

Menú de Junio alérgico a los frutos secos

CURSO 20-21



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con pollo y verduras Filete de lomo en salsa de cebolla Ensalada de maíz Yogur o fruta	Espirales con tomate Filete de pollo Ensalada de piña Fruta y leche	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Merluza empanada Patatas asadas Natillas o fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas con calabaza Lomo adobado Ensalada de manzana Fruta y leche	Pasta integral con tomate y jamón Bacalao con tomate Brécol salteado Yogur o fruta	Puré de puerros Pollo asado Cous cous con verduras Fruta y leche	Alubias estofadas Tortilla española Tomate aliñado Fruta y leche	Arroz con calamares Hamburguesa de pollo Ensalada de col Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de verduras Filete de cerdo a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Espirales de verduras con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Arroz integral con tomate Pollo al ajillo Verduras salteadas Fruta y leche	Garbanzos guisados Tortilla de atún Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Sopa de estrellitas Magro en salsa con verduras Puré de patata Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de pasta y jamón Filete de pavo en salsa de manzana Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de calabaza Merluza empanada Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Hamburguesa de ternera Ensalada mixta Helado o fruta	VACACIONES	VACACIONES

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE JUNIO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 1	843	45,7	101	27,1	Verdura,huevo,fruta
Miércoles 2	743	46,7	87,4	21	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 3	698	30,3	73	27,9	Verdura,carne,fruta
Viernes 4	698	33,1	80,1	24,8	Arroz,pescado,fruta
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	829	40,3	87,8	31,1	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 8	805	49	91	25,4	Verdura,carne,fruta
Miércoles 9	607	27,8	61,1	25,6	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 10	717	28,9	80,4	27,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 11	894	37,3	93,9	39,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	647	27,6	70	26,2	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	756	40,8	98,1	20,8	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	694	24,1	85,9	26,4	Verdura,pescado,fruta
Jueves 17	837	35,5	77,1	39,1	Verdura,carne,fruta
Viernes 18	745	36,5	94,6	22	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	744	29	84,2	30,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 22	639	32,7	68,2	24,5	Arroz,carne,fruta
Miércoles 23	585	21,2	44,7	34,8	Verdura,pescado,fruta

Menú de Junio bajo en grasa

CURSO 20-21



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Arroz con pollo y verduras Filete de lomo en salsa de cebolla Ensalada de maíz Yogur desnatado o fruta	Espirales con tomate Filete de pollo Ensalada de piña Fruta y leche	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Judías verdes Merluza al horno Patatas asadas Yogur desnatado o fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Lentejas con calabaza Lomo adobado Ensalada de manzana Fruta y leche	Pasta integral con tomate y jamón Bacalao con tomate Brécol salteado Yogur desnatado o fruta	Puré de puerros Pollo asado Cous cous con verduras Fruta y leche	Alubias estofadas Tortilla francesa Tomate aliñado Fruta y leche	Arroz con calamares Hamburguesa de pollo Ensalada de col Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de verduras Filete de cerdo a la gallega Patatas al vapor Fruta y leche	Espirales de verduras con jamón Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur desnatado o fruta	Arroz integral con tomate Pollo al ajillo Verduras salteadas Fruta y leche	Garbanzos guisados Tortilla de atún Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Sopa de estrellitas Magro en salsa con verduras Puré de patata Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Ensalada de pasta y jamón Filete de pavo en salsa de manzana Zanahorias baby Fruta y leche	Puré de calabaza Merluza al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Puré de calabacín Hamburguesa de ternera Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	VACACIONES	VACACIONES

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE JUNIO

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	
Martes 1	757	44,3	89,8	27,1	Verdura,huevo,fruta
Miércoles 2	743	46,7	87,4	21	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 3	698	30,3	73	27,9	Verdura,carne,fruta
Viernes 4	588	32,1	63,3	20,3	Arroz,pescado,fruta
Sábado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	829	40,3	87,8	31,1	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 8	663	42,3	71,6	21,1	Verdura,carne,fruta
Miércoles 9	607	27,8	61,1	25,6	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 10	588	25,9	62,8	21,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 11	894	37,3	93,9	39,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	647	27,6	70	26,2	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	670	39,4	86,5	17	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	694	24,1	85,9	26,4	Verdura,pescado,fruta
Jueves 17	837	35,5	77,1	39,1	Verdura,carne,fruta
Viernes 18	745	36,5	94,6	22	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	744	29	84,2	30,5	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Martes 22	639	32,7	68,2	24,5	Arroz,carne,fruta
Miércoles 23	655	28,5	53,9	34,2	Verdura,pescado,fruta