



June 2023



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			Fideuá Tortilla española Salchichas frescas Flan	Lentejas guisadas Hamburguesas a la plancha Ensalada de tomate y atún Fruta del tiempo
			Kcal.=709 HC=48,6% Prot.= 21,1 Lip.= 29,6%	Kcal.=709 HC=48,6% Prot.= 21,1 Lip.= 29,6%
5	6	7	8	9
Puré de verduras Lacón a la plancha Patatas a la gallega Fruta del tiempo	Sopa de lluvia con jamón Brochetas a la plancha Ensalada de piña Gelatina	Arroz a la griega Pollo al ajillo Patatas gajo Melocotón en almíbar	Sopa de fideos Cocido y verduras Taquitos de carne y chorizo Helado	Ensalada campera Bacalao Pisto manchego Fruta del tiempo
Kcal.=764 HC=50,5% Prot.= 16,9 Lip.= %	Kcal.=565 HC=36,0% Prot.= 20,1 Lip.= 30,1%	Kcal.=557 HC=31,2% Prot.= 24,0 Lip.= 44,8%	Kcal.=520 HC=54,7% Prot.= 22,2 Lip.= 23,2%	Kcal.=762 HC=57,6% Prot.= 12,9 Lip.= 29,2%
12	13	14	15	16
Judías pinas con chorizo Escalopines Guarnición de champiñón Fruta del tiempo	Ensaladilla Rusa Albóndigas en salsa Verduritas Natillas	Guisantes con jamón Filetes de pollo a la plancha Röstis de cebolla Fruta del tiempo	Macarrones bolognesa Chuleta a la plancha Guarnición de calabacín Yogurt de frutas	Arroz al curry Fritura andaluza Mini empanadillas Fruta del tiempo
Kcal.=647 HC=43,1% Prot.= 15,8 Lip.= 41,01%	Kcal.=545 HC=45,6% Prot.= 19,8 Lip.= 34,6%	Kcal.=545 HC=45,6% Prot.= 19,8 Lip.= 34,6%	Kcal.=764 HC=50,16% Prot.= 16,9 Lip.= 31,3%	Kcal.=683 HC=54,8% Prot.= 17,5 Lip.= 27,8%
19	20	21	22	23
Arroz blanco c/ tomate Magro al ajillo Patatas al horno Fruta del tiempo	Crema de zanahoria y puerro Escalope de pollo Setas con jamón Yogurt de frutas	Espirales con atún Lomo a la plancha Pimiento asado Fruta del tiempo	Patatas con bacon y chorizo Merluza a la romana Ensalada imperial Gelatina	Lentejas a la cazuela Pollo con tomate Patatas panaderas Helado
Kcal.=621 HC=59,7% Prot.= 18,8 Lip.= 30,1%	Kcal.=709 HC=40,3% Prot.= 21,1 Lip.= 29,6%	Kcal.=720 HC=48,6% Prot.= 21,1 Lip.= 27,5%	Kcal.=762 HC=57,6% Prot.= 12,9 Lip.= 29,2%	Kcal.=709 HC=48,6% Prot.= 21,1 Lip.= 29,6%
26	27			
Judías verdes con jamón Tortilla de patata Bacon a la plancha Fruta del tiempo	Sopa maravilla con huevo Filetes rusos Ensalada mixta Yogurt de frutas			
Kcal.=762 HC=57,6% Prot.= 12,9 Lip.= 29,2%	Kcal.=559 HC=37,1% Prot.= 21,2 Lip.= 41,6%			

JUNIO 2023

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
			1 st	2 nd
			Fideuá Spanish tortilla Fresh sausages Cream caramel	Stewed lentils Grilled beef burger Tomato and tuna salad Fruit
			Kcal. =709 HC=48,6% Prot. = 21,1 Lip.= 29,6%	Kcal. =709 HC=48,6% Prot. = 21,1 Lip.= 29,6%
5	6	7	8	9
Vegetable purée Grilled Lacon Galician style potatoes Fruit	Pepperini soup with ham Grilled kebabs Pineapple salad Jelly	Greek rice Chicken with garlic Potatoes wedges Peaches in syrup	Noodle Soup Madrid Stew & veggies Diced Beef & chorizo Ice cream	Spanish country salad Cod Spanish ratatouille Fruit
Kcal. =764 HC=50,5% Prot. = 16,9 Lip.= %	Kcal. =565 HC=36,0% Prot. = 20,1 Lip.= 30,1%	Kcal. =557 HC=31,2% Prot. = 24,0 Lip.= 44,8%	Kcal. =520 HC=54,7% Prot. = 22,2 Lip.= 23,2%	Kcal. =762 HC=57,6% Prot. = 12,9 Lip.= 29,2%
12	13	14	15	16
Stewed beans Scallops Mushroom garnish Fruit	Spanish potato salad Meatballs in sauce Vegetables Custard	Stewed peas & ham Grilled chicken Onion rösti Fruit	Macaroni Bolognese Grilled cutlet Courgette garnish Fruit Yogurt	Curry rice Andalusian Deep-fried fish Mini patties Fruit
Kcal. =647 HC=43,1% Prot. = 15,8 Lip.= 41,01%	Kcal. =545 HC=45,6% Prot. = 19,8 Lip.= 34,6%	Kcal. =762 HC=57,6% Prot. = 12,9 Lip.= 29,2%	Kcal. =764 HC=50,16% Prot. = 16,9 Lip.= 31,3%	Kcal. =683 HC=54,8% Prot. = 17,5 Lip.= 27,8%
19	20	21	22	23
White rice with tomato Garlic meat Baked potatoes Fruit	Carrot and leek soup Chicken escalope Mushrooms with ham Fruit yoghurt	Spirals pasta with tuna Grilled loin Roasted pepper Fruit	Potatoes with bacon and chorizo Battered hake Imperial salad Jelly	Stewed lentils Chicken with tomato Baked potatoes Ice cream
Kcal. =621 HC=59,7% Prot. = 18,8 Lip.= 30,1%	Kcal. =709 HC=40,3% Prot. = 21,1 Lip.= 29,6%	Kcal. =720 HC=48,6% Prot. = 21,1 Lip.= 27,5%	Kcal. =762 HC=57,6% Prot. = 12,9 Lip.= 29,2%	Kcal. =709 HC=48,6% Prot. = 21,1 Lip.= 29,6%
26	27			
Spirals pasta with tuna Cod Manchego ratatouille Fruit cocktail	Pasta Maravilla soup with egg Grilled beef burger Mixed salad Fruit yogurt			
Kcal. =762 HC=57,6% Prot. = 12,9 Lip.= 29,2%	Kcal. =559 HC=37,1% Prot. = 21,2 Lip.= 41,6%			
			JUNE 2023	