JUNIO

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE: aramark

COLEGIO: HISPANIDAD

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ARROZ CON SALSA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIA .PAN/FRUTA 766 KCAL 29.6 P 17.7 L 118.5 HC	**2** LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA .PAN/FRUTA 771 KCAL 27.1 P 26.8 L 107.2 HC	**3** JUDÍAS VERDES CON PATATAS PECHUGA DE POLLO EMPANADA CON ENSALADA .PAN/FRUTA 770 KCAL 27.2 P 30.1 L 99 HC	**4** SOPA DE FIDEOS COCIDO COMPLETO CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 803 KCAL 20.9 P 32.3 L 108.8 HC	**5** CREMA DE ZANAHORIA ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS .PAN/FRUTA 790 KCAL 31.2 P 27.2 L 105.3 HC
8 PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN DE YORK CON ENSALADA .PAN/FRUTA 725 KCAL 27.6 P 22.1 L 101 HC	**9** ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE PALOMETA EN SALSA VERDE CON GUISANTES .PAN/FRUTA 720 KCAL 30.6 P 22.8 L 98.2 HC	**10** CREMA DE CALABACÍN LOMO ADOBADO CON ARROZ SALTEADO .PAN/FRUTA 735 KCAL 26.8 P 27 L 97 HC	**11** PASTA CON SALSA BOLOÑESA DELICIAS DE MERLUZA CON ENSALADA PAN/ POSTRE LACTEO 826 KCAL 26.1 P 28.2 L 117 HC	**12** GARBANZOS ESTOFADOS POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS PANADERA .PAN/FRUTA 770 KCAL 29.8 P 25.3 L 105.7 HC
15 ARROZ SALTEADO CON VERDURAS FOGONERO A LA MARINERA CON MEJILLONES .PAN/FRUTA 722 KCAL 25.1 P 23 L 103.7 HC	**16** LENTEJAS CON VERDURAS ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA Y ZANAHORIA .PAN/FRUTA 743 KCAL 26.7 P 23 L 108 HC	**17** MENESTRA DE VERDURAS CON REFRITO MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA .PAN/FRUTA 709 KCAL 25 P 23.2 L 100.1 HC	**18** ALUBIAS ESTOFADAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA SALTEADA PAN/ POSTRE LACTEO 775 KCAL 29 P 30.2 L 97.5 HC	**19** PASTA CON SALSA DE TOMATE HAMBURGUESA CON ENSALADA .PAN/FRUTA 784 KCAL 28.9 P 25.9 L 108.9 HC
22 VACACIONES	**23**	**24** DE	**25**	**26** VERANO
29	**30**			

¡LÁCTEOS, CADA DÍA!

La leche y sus derivados constituyen la fuente más abundante de calcio de fácil utilización por parte de nuestro organismo para la correcta formación de los huesos y los dientes.

Por eso, en los niños, la recomendación es de **500 ml de leche semidesnatada al día**, aproximadamente. Aunque suele ser la recomendación más repetida, es importante tener en cuenta la dieta diaria total, **y no debe sustituir a la fruta** como postre durante el día.

Esto no significa que tenga que tomar solo leche, sino que hay varias opciones, como por ejemplo:

- **200 ml de leche = 1 ración de lácteos**
- **250 mg de yogur = 1 ración de lácteos**
- **40-50 g de queso semimaduro = 1 ración de lácteos**
- **110 g de queso fresco = 1 ración de lácteos**

Por la mañana es más sencillo que el pequeño se tome su vaso de leche, pero a lo largo del día puede ser más fácil optar también por otras variedades de lácteos.

Ahora ya puedes descargarte cada mes los menús escolares de tus hijos:

1. Regístrate en el **ÁREA PADRES** de nuestra página, **www.elgustodecrecer.es**
2. Accede con los datos de registro utilizados (e-mail y contraseña).

Programa el gusto de crecer

www.elgustodecrecer.es

aramark