

LUNES 15 DE JUNIO	MARTES 16 DE JUNIO	MIÉRCOLES 17 DE JUNIO	JUEVES 18 DE JUNIO	VIERNES 19 DE JUNIO
1º: Espaguetis con salchichas frescas 2º: Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz, remolacha, aceitunas, atún y palitos de mar. -Postre: sandía - Bebida: agua -Pan blanco 🍞 P: 14.03%, G: 29.92%, HC: 56.04%, Az: 0.00g, Sal: 0.63g, AGS: 4.10g, 721.60 Kcal	1º: Fideuá de merluza y gambas cocidas en salsa de verdura. 2º: Ensalada de lechuga y tomate aliñado con rollitos de pavo y queso - Postre: Plátano - Bebida: Agua - Pan integral 🍞 P: 15.57%, G: 38.24%, HC: 46.19%, Az: 0.00g, Sal: 0.46g, AGS: 10.71g, 689.40 Kcal	1º: Cocido de garbanzos con carne de pavo, patata, zanahoria y judías verdes 2º: Merluza al horno en salsa de verdura -Postre: pera -Bebida: agua -Pan blanco 🍞 P: 15.82%, G: 34.22%, HC: 49.96%, Az: 12.00g, Sal: 0.62g, AGS: 7.82g, 786.46 Kcal	1º: Gazpacho con picatostes y taquitos de jamón. 2: Tortilla de patata y cebolla 🍷 - Postre: melón - Bebida: agua - Pan integral 🍞 P: 13.91%, G: 29.25%, HC: 56.84%, Az: 0.00g, Sal: 0.49g, AGS: 3.68g, 692.96 Kcal	1º: Aliño de patata con cebolla y melva. 2º: Salmón a la plancha con ensalada de pimientos - Postre: yogur - Bebida: agua - Pan blanco 🍞 P: 12.60%, G: 34.78%, HC: 52.62%, Az: 0.00g, Sal: 1.47g, AGS: 4.65g, 653.09 Kcal
Recomendación merienda: Fruta y yogur natural. Realizar actividad física al aire libre o, en su defecto, en pabellón. · Recomendación cena: Pizza en fajita integral con york, zanahoria, remolacha y queso. Fruta. Pan integral. Agua	Recomendación merienda: Bocadillo de queso y aguacate. Realizar actividad física al aire libre o, en su defecto, en pabellón. · Recomendación cena: Sopa de pescado con fideos y guisantes. Fruta. Pan integral. Agua	Recomendación merienda: Vaso de leche entera y fruta. Realizar actividad física al aire libre o, en su defecto, en pabellón. · Recomendación cena: Salmorejo con huevo y jamón picado y hamburguesa. Fruta. Pan integral. Agua	Recomendación merienda: Bocadillo de pan integral con aceite de oliva virgen extra, atún y rodaja de tomate. Realizar actividad física al aire libre o, en su defecto, en pabellón. · Recomendación cena: Berenjena rellena de carne picada. Fruta. Pan integral. Agua	Recomendación merienda: Yogur natural con nueces picadas y pasas. Realizar actividad física al aire libre o, en su defecto, en pabellón. · Recomendación cena: Pizza carbonara. Fruta. Agua