JUNIO **MENÚ SIGLO XXI**

	1 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas Macarrones con tomate y atún Pan integral Fruta fresca 555,3Kcal - Prot:15,5g - Lip:20,7g - HC:72,1g AGS:3,3g - Azúcares:12,2g - Sal:1,9g	**2** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y caballa Olla de cerdo con alubias Pan blanco Fruta fresca 741,8Kcal - Prot:31,3g - Lip:24,5g - HC:89,3g AGS:5,1g - Azúcares:10,4g - Sal:1,5g	**3** Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria, queso fresco y pepino Arroz a banda Pan integral Yogur 650,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:19,5g - HC:90,0g AGS:6,0g - Azúcares:23,5g - Sal:2,2g	**4** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, soja y aceitunas Guiso de pavo con champiñon Pan blanco Fruta fresca 473,6Kcal - Prot:19,2g - Lip:20,3g - HC:50,2g AGS:3,9g - Azúcares:11,0g - Sal:1,9g
7 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, huevo y cebolla Paella de marisco Pan blanco Yogur 688,1Kcal - Prot:26,3g - Lip:20,6g - HC:97,9g AGS:5,8g - Azúcares:22,8g - Sal:2,3g	**8** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, esparragos y pepino Macarrones ECO con jamón york y verduras Pan integral 573,3Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,9g - HC:73,1g AGS:5,0g - Azúcares:13,3g - Sal:1,9g	**9** DIA DE LA REGION	**10** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria,maiz y soja Pollo asado con manzana Pan integral Fruta fresca 542,3Kcal - Prot:27,6g - Lip:21,5g - HC:54,1g AGS:4,6g - Azúcares:12,6g - Sal:1,4g	**11** Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, aceitunas y remolacha Lentejas estofadas Pan blanco Fruta fresca 580,0Kcal - Prot:21,3g - Lip:16,1g - HC:80,9g AGS:2,6g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g
14 Crema de alubias con calabaza Merluza en salsa Pan blanco Fruta fresca 564,0Kcal - Prot:27,2g - Lip:10,6g - HC:82,4g AGS:1,7g - Azúcares:15,1g - Sal:1,4g	**15** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz y aceitunas Arroz a la cubana con salchicha de ave Pan integral Fruta fresca 605,3Kcal - Prot:13,2g - Lip:27,6g - HC:71,8g AGS:5,8g - Azúcares:10,9g - Sal:2,4g	**16** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco Guiso de verduras con bacalao Pan blanco Yogur 584,1Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,5g - HC:70,3g AGS:6,1g - Azúcares:25,8g - Sal:2,3g	**17** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, esparragos y pepino Cocido completo Pan integral Fruta fresca 699,1Kcal - Prot:28,7g - Lip:30,2g - HC:70,1g AGS:7,8g - Azúcares:12,1g - Sal:1,3g	**18** Rollitos de york con verduras Macarrones ECO con tomate, huevo y queso Pan blanco Fruta fresca 719,2Kcal - Prot:31,0g - Lip:28,5g - HC:82,8g AGS:7,6g - Azúcares:11,8g - Sal:2,0g
21 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maiz, queso fresco Lentejas con chorizo Pan blanco Fruta fresca 572,1Kcal - Prot:21,5g - Lip:22,5g - HC:65,7g AGS:5,8g - Azúcares:11,0g - Sal:2,1g	**22** Ensalada de lechuga, tomate,zanahoria, queso fresco y pepino Arroz con pollo Pan integral Yogur 580,0Kcal - Prot:21,3g - Lip:16,1g - HC:80,9g AGS:2,6g - Azúcares:12,0g - Sal:1,9g	**23** Ensalada de lechuga,tomate, zanahoria, piña y huevo Potaje con albondigas de bacalao Pan integral Fruta fresca 588,5Kcal - Prot:21,9g - Lip:21,2g - HC:75,6g AGS:3,2g - Azúcares:13,1g - Sal:1,3g	**24** Menú Especial	**25**

¡FELICES VACACIONES!