



¿Sabías que las lechugas  
con tonalidades más  
oscuras son más nutritivas?

# Menú Mensual - Junio



Colegios

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
<b>PATATAS EN BLANCO</b>	<b>PASTA CON TOMATE</b>	<b>GARBANZOS CON ACELGAS</b>	<b>LENTEJAS</b>	<b>SOPA DE PICADILLO</b>
Pescado (Merluza) al Limón con Calabacín	Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Zanahorias	Pollo al Chilindrón con Pimiento Morrón	Hamburguesa (Cerdo/Ternera) con Menestra de Verduras	Pescado (Lenguado) Empanado
Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Yogur
Kcal: 596; HC: 47; Lip: 31; Prot: 22	Kcal: 565; HC: 49; Lip: 29; Prot: 22	Kcal: 535; HC: 51; LIP: 23; P: 26	Kcal: 636; HC: 40; Lip: 32; Prot: 28	Kcal: 565; HC: 43; Lip: 32; Prot: 25
10	11	12	13	14
<b>PASTA CON QUESO</b>	<b>ARROZ CON CARNE</b>	<b>PATATAS CON VERDURAS</b>	<b>CREMA DE CALABACIN</b>	<b>POTAJE DE ALUBIAS</b>
Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Maíz	Pescado Frito (Caella) con Rodajas de Tomate	Pollo en Salsa con Calabaza Asada	Albóndigas (Cerdo/Ternera) en Tomate con Judías Verdes	Pescado (Abadejo) a la Vasca con Coliflor Asada
Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Yogur
Kcal: 540; HC: 51; Lip: 31; Prot: 18	Kcal: 601; HC: 47; Lip: 32; Prot: 21	Kcal: 638; HC: 52; Lip: 33; Prot: 15	Kcal: 595; HC: 47; Lip: 22; Prot: 31	Kcal: 611; HC: 47; Lip: 32; Prot: 21
17	18	19	20	21
<b>PATATAS CON CHOCOS</b>	<b>PASTA BOLOÑESA</b>	<b>LENTEJAS CON ARROZ</b>	<b>SOPA DE PESCADO</b>	<b>Menú Happy</b>
Croquetas con Ensalada de Lechuga y Espárragos	Pescado (Lenguado) en Papillote	Tortilla de York con Tomates Provenzal	Salchichas Frescas con Judía Verdes	<b>FIN DE CURSO</b>
Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Fruta	Pan Integral Fruta	
Kcal: 590; HC: 51; Lip: 25; Prot: 24	Kcal: 568; HC: 55; Lip: 32; Prot: 13	Kcal: 602; HC: 50; Lip: 39; Prot: 11	Kcal: 548; HC: 40; Lip: 31; Prot: 29	Kcal: 643; HC: 54; Lip: 21; Prot: 25



www.comedoresjupes.com

Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. [Consultenos 956 54 76 94 nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com)  
Este menú está supervisado por Álvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, nº colegiado AND-00647. Nutrición y Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de Nutrición JUPES [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o directamente con la dirección del centro.

