Energia expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

**VIERNES** 

17

Magro de cerdo guisado c/ patatas dado (12)

434 Líp 15,9 Prot 21,1 HdC 52

24 - MENÚ FIN DE CURSO

Salchichas de pavo con tomate y chips (6)

Puré de calabaza y zanahoria (12)

Pasta a los 3 Quesos (1,3,7)





13

Ensalada de pasta con pavo (1,3,6) (tomate,

Judías verdes con aceite de oliva, cebolla y

389 Líp

Fruta de temporada y leche

358 Líp 15,6 Prot

ajitos







**DECLARACIÓN DE ALERGENOS** 



12



13





-	
10000	_
s con DOP	Pur

MIÉRCOL	E
1 - Día mundial d	e
Puré de verduras (12)	

2 Judías verdes rehogadas con cebolla y Paella vegetal (zanahoria, pimientos, cebolla) patatitas (12) Fil. de bacalao con pisto (calabacín, berenjena, Hamburguesa de ternera en salsa c/champis pimiento, cebolla, tomate) (4) rehogadosi (1,6,12)

Lácteo

**JUEVES** 

16 - Día mundial de las tortugas marinas

415 Líp 15,1 Prot 21,3 HdC 48

Fil. de abadejo en salsa de naranja con patata

Arroz Tres Delicias (quisantes, maíz,

Bacalao con sanfaina (calabacín, berenjena,

pimiento, cebolla, tomate) (4)

Puré de calabacín y puerros (12)

Fruta de temporada

panadera (4,12) Fruta de temporada

zanahoria)

Giuten Crustaceos Huevos Pescado Cacahuete Soja Leche Prutos Apio Mostaza Sesamo Sulfitos Altramuces Moluscos cáscara		Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Lácteo		
LUNES	MARTES	kcal 420 Líp 15,1 Prot 17,9 HdC 53	kcal 471 Líp 16,5 Prot 16,9 HdC 64	kcal 418 Líp 18,0 Prot 20,1 HdC 44		
6	7	8	9	10		
Puré de calabacín y puerros (12)	Macarrones con tomate y orégano (1,3)	Ensalada Campera (tomate, cebolla, atún claro, pimiento) (4,12)	Lentejas ECO campesinas (zanahoria, pimiento, cebolla)	Brócoli rehogado con ajitos		
The second of the second secon	Fil. De merluza al limón (horno) con verduritas rehogadas (4,12)	Huevos cocidos a la española (3) (con tomate, guisantes, bacon)	Salmón al horno con ens. De lechuaa y maíz (4)	Albóndigas de ternera son salsa de tomate con arroz integral al laurel (6,12)		
Fruta de temporada y leche	Fruta de temporada	Fruta de temporada y pan integral (1)	Fruta de temporada	Lácteo		
kcal 409 Líp 16,6 Prot 21,0 HdC 44	kcal 439 Líp 21,4 Prot 15,8 HdC 46	kcal 410 Líp 10,9 Prot 18,6 HdC 59	kcal 443 Líp 16,6 Prot 21,0 HdC 53	kcal 486 Líp 24,8 Prot 25,5 HdC 40		

15

Judías pintas ECO estofadas con verduras

446 Líp 20,0 Prot

Tortilla francesa con ens. Tomate y maíz (3)

Fruta de temporada y pan integral (1)

437 Líp 17,5 Prot

Garbanzos ECO con chorizo

Pollo asado con manzana y patatas cuadro (12)

la leche

و . هُوگ ي

zanahoria rallada y pavo) oliva y cebolla. (zanahoria, cebolla, pimiento) Pollo Tortilla española con ensalada de lechuga y Sepia rebozada con ens. De lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,12) zanahoria (3) baby Fruta de tempora Fruta de temporada y pan integral (1)

ada y leche			Fruta o	de te	mpor	ada			
12,9	Prot	18,6	HdC	50	kcal	361	Líp	15,8	Pro
	20								21

ta de te	mpora	ıda	
361	Líp	15,8	Prot

a de te	mpor	ada					
361	Líp	15,8	Prot	13,8	HdC	41	

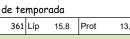
Panaché de verduras salteadas con aceite de

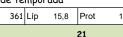
al horno con champiñones y zanahoria	
a de temporada	

_				071411	۰۰	 ,	 	•	_	
a o	de t	emp	oora	da						

	•	•	
,			
a de temporada			

У				
ta de tempor	ada			
2/1 L (n	45.0	Drot	12.0	ᆸ

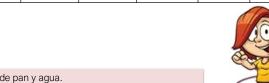








	Fruta	de tempor	ada	
2.7 HdC 42	kcal	488 I ín	10.6	Dr



34,8 HdC 43

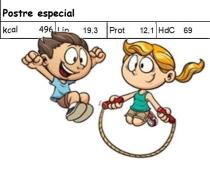


15,2 HdC 51

15,8 HdC 54



431 Líp 16,5 Prot 20,6 HdC 50



Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva. Fruta de temporada en función de su estado de maduración.





# MENÚ SIN CARNE DE CERDO - JUNIO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
		- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -		
		Puré de verduras naturales (12)	Paella vegetal (zanahoria, pimientos,	Judías verdes rehogadas con		
		Pollo asado con manzana y patatas	cebolla)	cebolla y patatitas (12)		
		cuadro (12)	Filete de bacalao con pisto (4)	Hamburguesa de ternera en salsa		
	= =			c/champiñones rehogados (1,6,7)		
		Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan		
- Día 6 -	- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -		
Puré de calabacín y puerros (12)	Macarrones c/tomate y orégano	Ensalada Campera (tomate, cebolla,	Lentejas ECO Campesinas (estofadas	Brócoli rehogado con ajitos		
Roti de pavo en su jugo con	(1,3)	atún claro, pimiento) (4,12)	c/verduras) (12)	Albóndigas de ternera en salsa de		
zanahorias baby (1,6)	Fil. De merluza al limón (horno) con	Huevos cocidos a la española (tomate,	Salmón al horno con ens. De lechuga	tomate con arroz integral al laurel		
	verduritas rehogadas (4,12)	guisantes y bacon) (3)	y maíz (4)	(6,12)		
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan		
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -		
Ensalada de pasta con pavo (tomate,	Panaché de verduras salteadas con	Judías blancas ECO estofadas con	Arroz tres delicias (guisantes, maíz,	Puré de calabaza y zanahoria (12)		
zanahoria rallada y pavo) (1,3,6)	aceite de oliva y cebolla	verduras (12)	zanahoria)	Ragout de pavo guisado c/patatas		
Sepia rebozada con ens. De lechuga	Pollo al horno con champiñones y	Tortilla española con ensalada de	Bacalao con sanfaina (calabacín,	<u>dado (12)</u>		
y maíz (1,2,3,4,6,7,12)	zanahoria baby	lechuga y zanahoria (3)	berenjena, pimiento, cebolla, tomate) (4)			
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan		
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -		
Judías verdes con aceite de oliva,	Arroz con tomate	Garbanzos ECO con verdura	Puré de calabacín y puerros (12)	Pasta a los 3 quesos (1,3,7)		
cebolla y ajitos	Filete de merluza con guisantes (4)	Tortilla francesa con ens. De tomate	Fil. De abadejo en salsa de naranja	Salchichas de pavo con tomate (6)		
Escalopín de ternera con patata a la		y maíz (3)	con patata panadera (4,12)			
gallega (12)	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan		
Postre y pan						
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; viernes lácteo (de soja si procede).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos





## MENÚ SIN COLESTEROL - JUNIO 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
		- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -		
		Puré de verduras naturales (12)	Paella vegetal (zanahoria, pimientos,	Judías verdes rehogadas con		
		Pollo asado con manzana y patatas	cebolla)	cebolla y patatitas (12)		
		cocidas (12)	Filete de bacalao con pisto (4)	Hamburguesa de ternera en salsa		
				c/champiñones rehogados (1,6,7)		
		Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan		
- Día 6 -	- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -		
Puré de calabacín y puerros (12)	Macarrones c/tomate y orégano	Ensalada Campera (tomate, cebolla,	Lentejas ECO Campesinas (estofadas	Brócoli rehogado con ajitos		
Roti de pavo en su jugo con	(1,3)	atún claro, pimiento) (4,12)	c/verduras) (12)	Albóndigas de ternera en salsa de		
zanahorias baby (1,6)	Fil. De merluza al limón (horno) con	Huevos cocidos a la española (tomate,	Salmón al horno con ens. De lechuga	tomate con arroz integral al laurel		
	verduritas rehogadas (4,12)	guisante, sin bacon) (3)	y maíz (4)	(6,12)		
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan		
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -		
Ensalada de pasta con pavo (tomate,	Panaché de verduras salteadas con	Judías blancas ECO estofadas con	Arroz tres delicias (guisantes, maíz,	Puré de calabaza y zanahoria (12)		
zanahoria rallada y pavo) (1,3,6)	aceite de oliva y cebolla	verduras (12)	zanahoria)	Magro de cerdo guisado c/patatas		
Merluza al horno con ens. De	Pollo al horno con champiñones y	Tortilla francesa con ensalada de	Bacalao con sanfaina (calabacín,	dado (12)		
lechuga y maíz (4)	zanahoria baby	lechuga y zanahoria (3)	berenjena, pimiento, cebolla, tomate) (4)			
Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan		
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -		
Judías verdes con aceite de oliva,	Arroz con tomate	Garbanzos ECO con verduras	Puré de calabacín y puerros (12)	Pasta salteada con orégano (1,3)		
cebolla y ajitos	Filete de merluza con guisantes (4)	Tortilla francesa con ens. De tomate	<u>Fil. De abadejo en salsa de naranja</u>	Salchichas de pavo con tomate (6)		
Lacón al horno con patata a la		y maíz (3)	con patata al vapor (4,12)			
gallega (12)	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan	Postre y pan		
Postre y pan						
V <i>ACAC</i> IONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES		

Postres: lunes, martes, miércoles, jueves fruta de temporada; viernes lácteo (de soja si procede).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

## **SUGERENCIAS**

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..) Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao Pieza de fruta o zumo recién exprimido

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..) Bocadillo o sándwich con fiambre Pieza de fruta o zumo natural

Tortilla española con pimientos

Ensalada **Paninis** 

**Patatas** Pescado

Pescado: ternera

Ensalada Risotto de champiñones

Verdura Ternera Guisantes Pescado

Lomo

Huevo

Pescado:pollo

Lomo: pavo

**Patatas** 

Verdura Huevo: pescado

Pisto Hamburguesa

Verdura Pescado

Pastel de verduras

Ensalada Canelones vegetales

Pollo

Pasta con atún

Pescado: cordero

Guisantes Huevo Huevo: ternera

Sopa de verduras Flamenguines

Ensalada Arroz tres delicias

Patatas

Verdura Pescado

Pescado: pollo



FRUTOS SECOS.









HUEVOS





PESCADO









UCTEOS

Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas. Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



## AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



### **GRUPO SERVICATERING**

C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).

Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: ccservicatering@gruposervicatering.com







