



Menú mensual Junio 2024

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Entremeses	Sopa de legumbre	Calamares con tomate cherry	Ensalada de atún y huevo	Puré de verduras
Cordon blue con ensalada	Musaka	Estofado de ternera con brócoli y zanahoria baby	Croquetas de bacalao con patatas hervidas	Merluza a la mallorquina con verduras al horno
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Flan

Energía: 882, Proteína: 49, Hidratos de carbono:78, Grasa: 42

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Rollitos de verduras	Nachos con guacamole	Puré de calabacín	Sopa de verduras y pollo	Vichissoise
Fideos chinos con verduras salteadas y huevo	Fajitas de pollo con ensalada	Albóndigas suecas con arroz	Tortilla de patatas con trampó	Merluza empanada con patatas fritas y verduras
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Bizcocho

Energía: 888, Proteína: 39, Hidratos de carbono:113, Grasa: 34

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20
Sopa con caldo de pollo	Puré de calabaza	Ensalada de garbanzos con huevo	Ensalada César
Palitos de lomo empanados con ensalada	Fideuà de pescado	Perrito caliente con tiras de boniato	Pasta a la boloñesa
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur

Energía: 791, Proteína: 46, Hidratos de carbono:87, Grasa: 30

Todas las verduras y frutas son ecológicas

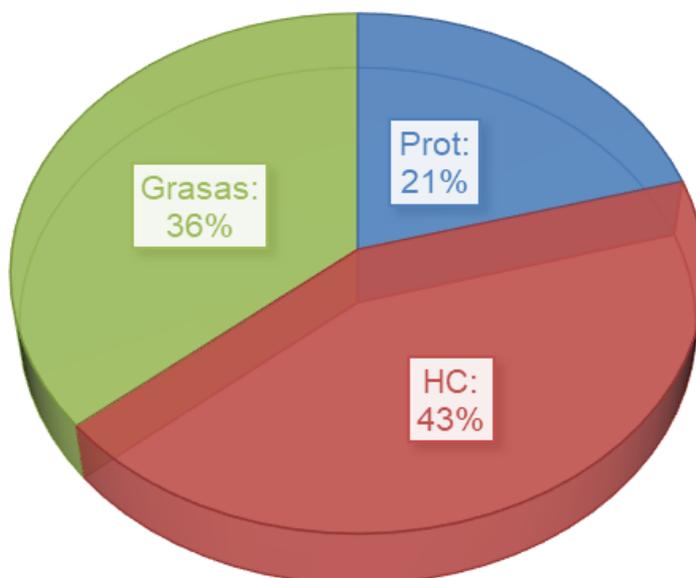
www.queenscollege.es

Detalle del menú Junio 2024

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 858 kcal: cubren el 30-35% de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 94 g
Proteína media: 45 g Grasa media: 35 g

Origen de la energía



LUNES 3 DE JUNIO

Entremeses

Cordon blue con ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 4 DE JUNIO

Sopa de legumbres

Musaka

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 5 DE JUNIO

Calamares con tomate cherry
Estofado de ternera con brócoli y zanahoria baby
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 6 DE JUNIO

Ensalada de atún y huevo
Croquetas de bacalao con patatas hervidas
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 7 DE JUNIO

Puré de verduras
Merluza a la mallorquina con verduras al horno
Flan

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 10 DE JUNIO

Rollitos de verduras
Fideos chinos con verduras salteadas y huevo
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 11 DE JUNIO

Nachos con guacamole
Fajitas de pollo con ensalada
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 12 DE JUNIO

Puré de calabacín
Albóndigas suecas con arroz
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Tallarines con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 13 DE JUNIO

Sopa de verduras y pollo
Tortilla de patatas con trampó
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 14 DE JUNIO

Vichissoise
Merluza empanada con patatas fritas y verduras plancha
Bizcocho

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 17 DE JUNIO

Sopa con caldo de pollo

Palitos de lomo empanados con ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 18 DE JUNIO

Puré de calabaza

Fideua de Pescado

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Tortilla francesa y trempó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 19 DE JUNIO

Ensalada de garbanzos con huevo

Perrito caliente con tiras de boniato

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 20 DE JUNIO

Ensalada Cesar

Pasta a la boloñesa

Yogur

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo con ensalada de garbanzos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.