

PROPUESTA DE CENAS

C.E.I.P. DULCE CHACÓN

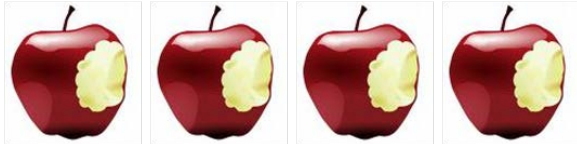
**COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.**

C/ ASTÉRIX, 45
28521 RIVAS VACIAMADRID
comercial@csherco.com

MENÚ ESCOLAR JUNIO DE 2024

Menús elaborados por el equipo de
dietética de Logic Alimentaria

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
BRÓCOLI REHOGADO DADOS DE TERNERA HELADO CASERO (VERDURAS + CARNE LÁCTEO)	TOMATE ALIÑADO GALLO /DORADA A LA PLANCHA FRUTA (VERDURA + PESCADO+ FRUTA)	ENSALADA HAMBURGUESA CASERA DE PESCADO FRUTA (VERDURA + PESCADO+ FRUTA)	SALMOREJO REVUELTO DE GAMBAS Y TRIGUERO MACEDONIA (VEGETAL+HUEVO + CRUSTÁCEOS+ FRUTA)	CHAMPIÑONES AL AJILLO SALMÓN / TRUCHA YOGUR (VERDURA + PESCADO + LÁCTEO)
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ARROZ CON VERDURAS HUEVO ESCALFADO FRUTA (CEREAL + VERDURA + HUEVO + FRUTA)	ENSALADA PESCADITO FRITO FRUTA (VERDURA + PESCADO + FRUTA)	DIPS DE VERDURAS PASTEL DE CARNE HELADO CASERO (VERDURAS + CARNE+ LÁCTEO)	QUINOA REHOGADA CALAMARES EN SALSA FRUTA (CEREAL + MOLUSCOS +LÁCTEO)	ENSALADA SALMONETES / BOQUERONES FRUTA (VERDURA + PESCADO + FRUTA)
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
SALTEADO DE VERDURAS FILETE DE TERNERA FRUTA (VERDURA + CARNE + FRUTA)	GAZPACHO HOJALDRE DE PESCADO FRUTA (VERDURAS + CEREAL+PESCADO +FRUTA)	ENSALADA BOCATÍN DE QUESO TIERNO FRUTA (VERDURA + CEREAL+LÁCTEO+ FRUTA)	ARROZ VLANCO CALAMARES EN SALSA MACEDONIA (CEREAL+ MOLUSCOS + FRUTA)	GAZPACHO TORTILLA FRANCESA FRUTA (VERDURAS +HUEVO + FRUTA)



**RECUERDA...BEBE AGUA, AYUDA A TU CUERPO
A HIDRATARSE**



C.E.I.P. DULCE CHACÓN

JUNIO DE 2024

COLECTIVIDADES
SHERCO, S.L.

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ENSALADA DE PASTA (CEBOLLA, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS) SALMON AL HORNO CON JARDINERA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	GARBANZOS GUIRADOS (PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA) TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	CREMA FRÍA DE MELÓN POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	ENSALADA DE LEGUMBRES (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO Y HUEVO) FILETES RUSOS DE TERNERA CON PASTA ECOLÓGICA Y TOMATE FRITO FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	PAELLA DE MARISCO (MEJILLÓN, CALAMARES Y GAMBAS) ABADEJO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ GELATINA DE FRESA PAN Y AGUA
<small>WARN PASTA SALAD BAKED SALMON AND VEGETABLE GARDENER FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small> 724 Kcal 33gP 80g HC 27g L	<small>STEWED CHICK PEAS HAM OMELETTE AN SALAD FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER,</small> 722 Kcal 28g P 85g HC 28g L	<small>COLD MELONCREAM GRILLED CHIKEN WITH CHIPS YOGURT, WHOLE-GRAN BREAD AND WATER</small> 718 Kcal 28g P 84g HC 27g L	<small>STEWED LENTILS HMOMADE FILLET AND WHOLE PASTA FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small> 733 Kcal 28g P 89g HC 27g L	<small>SEA FOOD POUT IN BREAD AND VEGETABLES FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small> 731 Kcal 28gP 88g HC 27g L
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ESPAQUETIS INTEGRALES CON TERNERA Y SALSA DE TOMATE CASERO HALIBUT AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABACÍN FRUTA DE TEMPORDA PAN Y AGUA	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON AJO LOMO ASADO EN SALSACON ENSALADA DE ARROZ FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	LENTEJAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO) HUEVOS VILLARROY CON MÉZCLUM DE LECHUGAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	JORNADA INTERNACIONAL ENSALADA GRIEGA  (PATATA, LECHUGA, CEBOLLA, PEPINO, ACEITUNAS NEGRAS Y QUESO)  MERLUZA A LA BILBAÍNA HELADO  PAN Y AGUA	GAZPACHO CASERO RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIAS, PATATA, GUISANTES Y JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA
<small>WHOLE SPAGHETTI WITH BEEF AND TOMATO SAUCE BAKED HALIBUT AND ZUCHINNI AND CARROTS FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small> 724 Kcal 28g P 85g HC 27g L	<small>POTATO AND ZUCHINNI CREAM GRILLED PORK LOIN AND RICE SALAD FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small> 733 Kcal 28gP85g HC 28g L	<small>STEWED LENTILS VILLARROY EGGS AND SALAD FRUIT OF THE SEASON, WHOLE-GRAN BREAD AND WATER</small> 718Kcal 28g P 84g HC 28g L	<small>TUNA AND POTATO SALAD BAKED WHITING AND INTEGRAL RICE FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small> 727 Kcal 28gP 84g HC 28g L	<small>GAZPACHO BEEF RAGOUT AND GARDENER VEGETABLE FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small> 752Kcal 36gP 81gHC 32gL
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
ENSALADA DE ARROZ 4 DELICIAS (GUISANTES, MAÍZ, ZANAHORIA Y PAVO) SALCHICHAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE MELOCOTÓN EN ALMÍBAR PAN Y AGUA	MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE PESCADITO FRITO AL ESTILO GADITANO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	JUDÍAS BLANCAS (PIMIENTO, TOMATE, PATATA, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PUERRO) TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL Y AGUA	ENSALADA CAMPERA (ATÚN, HUEVO, ACEITUNAS Y TOMATE) PESCADILLA AL HORNO CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DE TEMPORADA PAN Y AGUA	ENTREMESES VARIADOS PIZZA CASERA REFRESCO (voluntario) PAN Y AGUA HELADO
<small>FOUR DELIGHTS SAUSAGGES AND SALD PEACH IN SYRUP, BREAD AND WATER</small> 722 Kcal 26g P 85g HC 24g L	<small>MACARONI WITH SAUSAGE AND TOMATO FRIED FISH WITH SALAD FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small> 731Kcal29g P 85 g HC 28 g L	<small>WHITE BEANS HAM OMELETTE AND SALAD FRUIT OF THE SEASON, WHOLE-GRAN BREAD AND WATER</small> 719Kcal 29g P 83 g HC 28g L	<small>TUNA AND POTATO SALAD BAKED WHITING AND INTEGRAL RICE FRUIT OF THE SEASON, BREAD AND WATER</small> 732 Kcal 29g P 87 g HC 27g L	<small>SALTED SWEET & HOMEMADE PIZZA SOFT DRINK ICE CREAM, BREAD AND WATER</small> 748 Kcal 28g P 33g L 85g HC



Valoración nutricional por menú realizada para las edades entre 6 y 9 años:

Kcal: kilocalorías – P: Proteínas – L: Lípidos – HC: Hidratos de Carbono – G: Gramos

Menús elaborados por el equipo de dietética de Logic Alimentaria www.logicalimentaria.com

LOS MENÚS PODRÁN SER DESCARGADOS DESDE NUESTRA WEB csherc.com APARTADO CLIENTES



LA EMPRESA LES DESEA, FELICES VACACIONES.
¡Gracias por la confianza depositada en Nosotros!

