

Colegio Montealbir-Bilingüe

JUNIO/ JUNE



Basal

Lunes/Monday	Martes/ Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
				01-06-18 Lentijas con verduras Tortilla con jamón york Patata panadera Yogur Castilian Lentils With Vegetables Bakery Potato Yoghurt
04-06-18 Ensalada de pasta Flamenquines Zanahoria Helado Pasta salad Flamenquines Carrot Ice-Cream	05-06-18 Paella valenciana Croquetas y nugets Ensalada con maíz Melón Paella Croquettes and nuggets Salad with corn Cantaloupe	06-06-18 Huevos a la italiana Emperador plancha Patatas fritas Yogur Italian Eggs Grilled swordfish Fried potatoes Yoghurt	07-06-18 Crema de calabaza c/picatostes Hamburguesa de ternera Ensalada mixta Flan Pumpkin cream with croutons Veal burger Mixed salad Flan	08-06-18 Ensalada de tomate con atún Escalope de pollo Patatas fritas Gelatina Tomato salad with tuna Chicken escalope Fried potatoes Jelly
11-06-18 Espirales gratinados Bacalao crujiente Ensalada con maíz Zummo naranja natural Spiral au gratin Crispy cod Salad with corn Fresh orange juice	12-06-18 Crema de anahoria Filete de ternera Puré de patata Yogur Carrot cream Veal steak Mashed potatoes Yoghurt	13-06-18 Sopa de cocido Cocido completo Verduras Helado Meat and vegetable soup Chickpeas and meat stew Vegetables Ice-Cream	14-06-18 Arroz tres delicias San jacob casero Ensalada con zanahoria Petit-suisse Special fried rice Cordon bleu Salad with carrot petit-suisse	15-06-18 Crema fria de puerros Estofado de pavo Patatas fritas Arroz con leche Vichyssoise Turkey stew Fried potatoes Rice pudding
18-06-18 Lentijas estofadas Merluza rebozada Ensalada verde Helado Lentils stew Breaded hake Green salad Ice-cream	19-06-18 Crema de cebolla Redondo de ternera Verduritas Sandia Onion cream Roast beef Vegetables Watermelon	20-06-18 Arroz blanco con tomate Huevos fritos Salchichas Macedonia de frutas Rice with tomato Fried eggs Saussages Fruit salad	21-06-18 Ensaladilla rusa Lomo con salsa de manzana Lechuga y zanahoria Yogur Russian salad Loin with apple sauce Salad with carrot Yoghurt	22-06-18 Coditos con salsa de queso Pollo asado al limón Patatas al ajillo Melocotón en almibar Coditos with cheese sauce Roast chicken au lemon Garlic Potatoes Peaches in syrup
25-06-18 Crema de verduras Albóndigas de ternera Zanahoria dado Zummo naranja natural Vegetables cream Beef Meatballs Diced carrot Fresh orange juice	26-06-18 Ensalada de pasta Merluza rebozada Tomate con orégano Helado Pasta salad Breaded hake Tomato with oregano Ice-cream	27-06-18 Entremeses frios Perrito caliente y alitas de pollo Patatas fritas Tarta Cold hors d'oeuvres Hot dog and chicken wings Fried potatoes Cake	28-06-18 VACACIONES HOLIDAYS	29-06-18 VACACIONES HOLIDAYS

JUNIO 2017

Con la llegada del buen tiempo, realizamos más actividades al aire libre y nos movemos más, lo que hace que el gasto de agua de nuestro cuerpo aumente. También va a influir el hecho de que hace más calor.

Por estos motivos, en verano es especialmente importante el consumo de líquidos para recuperar las pérdidas de agua y sales minerales.

Debes repartir el consumo de estas bebidas a lo largo del día. Toma por lo menos 6 vasos de agua al día, acompañando a las comidas principales y después de realizar algún deporte. No debemos esperar a tener sed para beber.

También podemos completar la ingesta de líquidos con alimentos ricos en agua, como leche, purés, frutas y verduras.

JUNE 2017

With the arrival of good weather, we do more outdoor activities and we move more, which makes our body's water expenditure increase. It will also influence the fact that it gets warmer.

For these reasons, in summer is especially important the consumption of liquids to recover the losses of water and mineral salts.

You must distribute the consumption of these drinks throughout the day. Take at least 6 glasses of water a day, accompanying the main meals and after doing some sport. We should not expect to be thirsty to drink.

We can also complete the intake of liquids with foods rich in water, such as milk, purees, fruits and vegetables.



Recomendaciones para la cena - Recommendations for dinner

Lunes/ Monday	Martes/ Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/ Thursday	Viernes/ Friday
			Verdura Vegetables Cerdo Pork Patata Potato Fruta fresca Fresh fruit	01-06-18 Ensalada Salad Pescado Fish Arroz Rice Fruta fresca Fresh fruit
04-06-18 Ensalada Salad Pescado Fish Arroz Rice Fruta fresca Fresh fruit	05-06-18 Verdura Vegetables Pollo Chicken Ensalada Salad Lacteo Dairy product	06-06-18 Crema Cream Huevo Egg Verdura Vegetables Lácteo Dairy product	07-06-18 Pasta Pasta Ternera Veal Ensalada Salad Lácteo Dairy product	08-06-18 Verdura Vegetables Cerdo Pork Patata Potato Fruta fresca Fresh fruit
11-06-18 Crema Cream Fiambre Cold cuts Ensalada Salad Fruta fresca Fresh fruit	12-06-18 Ensalada Salad Pavo Turkey Verdura Vegetables Fruta fresca Fresh fruit	13-06-18 Arroz Rice Ternera Veal Verdura Vegetables Fruta fresca Fresh fruit	14-06-18 Ensalada Salad Pescado Fish Verdura Vegetables Fruta fresca Fresh fruit	15-06-18 Crema Cream Huevo Egg Verdura Vegetables Lácteo Dairy product
18-06-18 Pasta Pasta Huevo Egg Ensalada Salad Lácteo Dairy product	19-06-18 Ensalada Salad Pescado Fish Verdura Vegetables Fruta fresca Fresh fruit	20-06-18 Verdura Vegetables Pollo Chicken Ensalada Salad Lácteo Dairy product	21-06-18 Crema Cream Fiambre Cold cuts Ensalada Salad Fruta fresca Fresh fruit	22-06-18 Sopa Soup Pavo Turkey Verdura Vegetables Fruta fresca Fresh fruit
25-05-18 Patata Potatoes Huevo Eggs Verdura Vegetables Lacteo Dairy dessert	26-05-18 Sopa Soup Pescado Fish Patata Potato Lácteo Dairy dessert	27-05-18 Verdura Vegetables Cerdo Pork Patata Potato Fruta fresca Fresh fruit	28-05-18 VACACIONES HOLIDAYS	29-05-18 VACACIONES HOLIDAYS