

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|--|--|---|--|--|
| <p>Todos los días se servirá ensalada variada en el menú. Opción de lácteo después de la fruta. Se alternará pan blanco e integral.</p> | | <p>1</p> <p>Patatas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.658/636 GT:20 GS:8 HC:85 AZ:21 PROT:31 SAL:2</p> | <p>2</p> <p>Sopa minestrone con lluvia Jamoncitos de pollo a la naranja con patata,cebolla y manzana Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.332/558 GT:9 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:39 SAL:2</p> | <p>3</p> <p>Arroz a la cubana Filete de merluza a la crema con calabacín horneado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.751/897 GT:27 GS:8 HC:116 AZ:19 PROT:47 SAL:2</p> | <p>4</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>5</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>6</p> <p>Crema de brócoli y zanahoria Limanda al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.704/647 GT:17 GS:3 HC:90 AZ:21 PROT:38 SAL:1</p> | <p>7</p> <p>Espirales gratinados con verduritas Pechuga de pollo empanada con salteado de maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.412/816 GT:16 GS:3 HC:115 AZ:41 PROT:40 SAL:2</p> | <p>8</p> <p>Sopa de pescado Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.487/595 GT:9 GS:3 HC:90 AZ:19 PROT:37 SAL:2</p> | <p>9</p> <p>Ensalada completa Paella valenciana Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.341/560 GT:6 GS:1 HC:102 AZ:23 PROT:25 SAL:3</p> | <p>10</p> <p>Lentejas (eco.) estofadas con boniato Tortilla de patata con AOVE con jamón york Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.922/699 GT:12 GS:2 HC:114 AZ:22 PROT:31 SAL:3</p> | <p>11</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>12</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> |
| <p>13</p> <p>Crema de judías verdes Hamburguesa al horno con queso Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.001/718 GT:21 GS:5 HC:110 AZ:19 PROT:36 SAL:3</p> | <p>14</p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patata y calabacín con tomate provenzal Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.278/545 GT:17 GS:3 HC:79 AZ:20 PROT:18 SAL:3</p> | <p>15</p> <p>Ensalada tropical Paella de pescado Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.018/722 GT:24 GS:4 HC:104 AZ:27 PROT:23 SAL:4</p> | <p>16</p> <p>Crema de legumbres (eco.) Jamoncitos de pollo con verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.925/939 GT:37 GS:2 HC:108 AZ:20 PROT:46 SAL:1</p> | <p>17</p> <p>Coditos con atún (tomate y atún) Merluza con patata y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.989/715 GT:15 GS:2 HC:107 AZ:22 PROT:42 SAL:2</p> | <p>18</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> | <p>19</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> |
| <p>20</p> <p>Patatas estofadas con verduras Longaniza al horno con pisto Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.031/725 GT:29 GS:7 HC:88 AZ:21 PROT:30 SAL:4</p> | <p>21</p> <p style="text-align: center;">JORNADA ESPECIAL</p> | <p>22</p> <p>Crema de calabacín (cebolla, calabacín, patata) con picatostes Jamoncitos de pollo al limón con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.608/624 GT:16 GS:3 HC:76 AZ:24 PROT:40 SAL:3</p> | <p>23</p> <p>Ensalada mixta con huevo duro Arroz al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.056/731 GT:22 GS:6 HC:104 AZ:23 PROT:28 SAL:3</p> | <p>24</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Albóndigas de calamar y merluza en salsa Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.065/733 GT:16 GS:1 HC:116 AZ:23 PROT:27 SAL:2</p> | <p>25</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>26</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> |
| <p>27</p> <p>Espaguetis a la napolitana Tortilla de espinacas con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.040/727 GT:16 GS:3 HC:117 AZ:22 PROT:27 SAL:3</p> | <p>28</p> <p>Crema de garbanzos (eco.) Pizza casera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.373/807 GT:19 GS:4 HC:133 AZ:24 PROT:29 SAL:1</p> | <p>29</p> <p>Patatas estofadas con verduras Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.658/636 GT:20 GS:8 HC:85 AZ:21 PROT:31 SAL:2</p> | <p>30</p> <p>Sopa minestrone con lluvia Jamoncitos de pollo a la naranja con patata,cebolla y manzana Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.332/558 GT:9 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:39 SAL:2</p> | | | |

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses