

MES: Junio 2024

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días se servirá ensalada variada, pan integral y fruta (con opción de postre de soja tras la fruta).

3

Arroz a la cubana
Crema de zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:3.908/935 GT:28 GS:7 HC:135 AZ:25 PROT:33 SAL:2

4

Alubias (eco.) a la campesina
Hamburguesa vegana con
cebolla y puerro
Fruta de temporada y pan

VE:3.128/748 GT:8 GS:1 HC:134 AZ:27 PROT:34 SAL:4

5

Espaguetis con boloñesa de soja
Verduras salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:2.295/549 GT:8 GS:1 HC:103 AZ:25 PROT:17 SAL:2

6

Sopa de verduras
Rollito de primavera con
salteado de maíz
Fruta de temporada y pan

VE:2.491/596 GT:14 GS:2 HC:107 AZ:47 PROT:15 SAL:1

7

Hervido valenciano
Estofado de soja
Fruta de temporada y pan

VE:1.722/412 GT:6 GS:0 HC:76 AZ:23 PROT:17 SAL:1

10

Lentejas estofadas con verduras
Pizza con boloñesa de soja
Fruta de temporada y pan

VE:3.889/930 GT:23 GS:5 HC:150 AZ:22 PROT:40 SAL:2

11

Ensalada tropical
Arroz con salsa de tomate
Fruta de temporada y pan

VE:3.081/737 GT:21 GS:3 HC:120 AZ:27 PROT:19 SAL:3

12

Crema de verduras
Estofado de soja
Fruta de temporada y pan

VE:2.084/499 GT:13 GS:1 HC:79 AZ:22 PROT:18 SAL:1

13

Macarrones (integrales) con
salsa boloñesa de soja
Verduras salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:3.060/732 GT:14 GS:2 HC:123 AZ:26 PROT:29 SAL:2

14

Crema de brócoli y zanahoria
Patatas rellenas de boloñesa de
soja con ratatouille
Fruta de temporada y pan

VE:2.249/538 GT:9 GS:2 HC:98 AZ:24 PROT:19 SAL:1

17

Coditos con salsa boloñesa de
soja
Verduras salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:3.097/741 GT:14 GS:2 HC:127 AZ:27 PROT:29 SAL:2

18

Potaje de garbanzos (eco.)
Crema de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.577/617 GT:12 GS:1 HC:102 AZ:28 PROT:25 SAL:1

19

Judías verdes con tomate
Hamburguesa vegana con
patatas
Fruta de temporada y pan

VE:2.763/661 GT:18 GS:2 HC:104 AZ:23 PROT:22 SAL:1

20

Sopa de verduras
Guisantes salteados
Fruta de temporada y pan

VE:1.931/462 GT:3 GS:1 HC:93 AZ:27 PROT:17 SAL:1

21

Ensalada mixta
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.463/589 GT:16 GS:1 HC:95 AZ:38 PROT:15 SAL:1

24

FESTIVO

25

Espaguetis con boloñesa de soja
Verduras salteadas
Fruta de temporada y pan

VE:2.295/549 GT:8 GS:1 HC:103 AZ:25 PROT:17 SAL:2

26

Lentejas a la jardinera
Crema de zanahoria
Fruta de temporada y pan

VE:2.507/600 GT:5 GS:1 HC:120 AZ:24 PROT:13 SAL:1

27

Hummus
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:4.079/976 GT:28 GS:3 HC:151 AZ:36 PROT:25 SAL:1

28

Sopa de verduras
Patatas rellenas de boloñesa de
soja
Fruta de temporada y pan

VE:1.990/476 GT:4 GS:2 HC:94 AZ:22 PROT:17 SAL:2