

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
			1 Sopa de arroz con caldo vegetal Contramuslo de pollo al horno con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	2 Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) San Jacobo con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Fruta	3 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2794/668 GT: 21 GS: 4 HC: 87 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 2
5 Crema de verduras Macarrones a la boloñesa Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	6 Potaje de garbanzos Pescado en salsa verde con verduras y papitas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	7 Crema de berros Hamburguesa a la plancha con salteado de verduras Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	8 Potaje canario Pollo asado con papas panaderas Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 Crema de calabacín Empanadillas de atún con ensalada mixta Postre lácteo y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta	10 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	11 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 2836/678 GT: 19 GS: 4 HC: 97 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3
12 Crema hortelana Albóndigas a la cazadora con puré de papas Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 Fabada asturiana Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	14 Puré de espinacas Tortilla española con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta	15 Sopa de arroz con caldo vegetal Pollo al chilindrón con salteado de zanahorias y judías verdes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	16 Crema de legumbres Croquetas de jamón con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	17 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	18 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 3177/760 GT: 27 GS: 6 HC: 103 AZ: 28 PROT: 34 SAL: 2
19 Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín) Fideuá Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	20 Potaje de lentejas Filete de merluza con mojo rojo con papas parisinas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	21 Crema de guisantes Albóndigas a la jardinera Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Potaje de verduras Tortilla paisana con zanahorias baby Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	23 Crema de coliflor Nuggets de pollo con ensalada Postre lácteo y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Fruta	24 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 2861/684 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3
26 VACACIONES 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	27 VACACIONES 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	28 VACACIONES 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	29 VACACIONES 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 VACACIONES 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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