

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.135/511 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>	2 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.249/538 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
5 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.248/538 GT:24 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	6 Cazuela de patata con puerros (tomate, cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.771/424 GT:16 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:23 SAL:0</small>	7 Arroz a la marinera (guisante, tomate, cebolla, pimiento, judía verde, zanahoria, bacalao y mejillones) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.758/420 GT:15 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	8 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.255/540 GT:21 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>	9 Crema de patata, espinaca, calabacín y cebolla (eco.) Pollo asado en salsa provenzal (tomate, cebolla, ajo, especias) con pisto manchego casero (patata, tomate, calabacín, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) <small>VE:1.654/396 GT:15 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
12 Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:1.750/419 GT:19 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0</small>	13 Sopa de ave con pasta (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Merluza con calabacín y patata al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) <small>VE:1.614/386 GT:17 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:16 SAL:0</small>	14 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Macarrones (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.160/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0</small>	15 Crema de patata y garbanzos (eco.) Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.135/511 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:22 SAL:0</small>	16 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) <small>VE:2.249/538 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>
19 Crema de verduras Patatas guisadas con chorizo y huevo duro Yogur y pan (eco.) <small>VE:2.134/510 GT:24 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0</small>	20 Espirales (eco.) con salsa de tomate Pizza margarita Postre lácteo y pan integral (eco.) <small>VE:1.654/396 GT:15 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:17 SAL:0</small>	21 Lentejas estofadas (calabaza, patata, pimiento, tomate) Buñuelos de bacalao con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (eco.)	22 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas chips Postre lácteo y pan (eco.) <small>VE:2.164/518 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:21 SAL:0</small>	23 Tallarines a la napolitana Pechuga de pollo empanada con ensalada de tomate y maíz Postre lácteo y pan (eco.) <small>VE:2.255/540 GT:21 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:12 SAL:0</small>
26 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	27 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	28 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	29 <b>VACACIONES DE VERANO</b>	30 <b>VACACIONES DE VERANO</b>

MES: JUNIO

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>1 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>2 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>5 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>6 PISTO DE VERDURAS</p> <p>MUSLO DE POLLO CON PATATA ASADA</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>7 SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>8 COUS-COUS ALIÑADO CON ZANAHORIA Y POLLO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>9 CREMA DE HORTALIZAS</p> <p>QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>12 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y POLLO</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>13 CREMA DE CHAMPIÑÓN</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>14 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>ABADEJO EN SALSA VERDE</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>15 SOPA DE AVE CON MARAVILLA</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>16 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO AL AJILLO</p> <p>LECHE PAN</p>
<p>19 ARROZ SALTEADO CON POLLO A LA MIEL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>20 GUISANTES SALTEADOS CON AJO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>21 CREMA DE ESPINACAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>22 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>23 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>LENGUADO AL PAPILOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>VACACIONES DE VERANO</p>