

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
					1 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	2 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
3 Arroz a la cubana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	4 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	5 Espaguetis con salsa de tomate con queso rallado Revuelto de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	6 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	7 Judías verdes con patatas Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos)	8 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3282/785 GT: 24 GS: 6 HC: 109 AZ: 21 PROT: 41 SAL: 2
10 Crema de calabacín con queso Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta)	11 Arroz a la cubana Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	12 Alubias estofadas con verduras Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	13 Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	14 Lentejas estofadas con verduras Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	15 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	16 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3326/796 GT: 31 GS: 6 HC: 96 AZ: 22 PROT: 39 SAL: 2
17 Crema de verduras Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	18 Alubias estofadas con verduras Delicias de bacalao con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	19 Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria) Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)	20 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	21 Coditos con salsa de tomate Pizza Helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	VE: 3394/812 GT: 31 GS: 9 HC: 101 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2
24 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	25 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	26 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	27 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	28 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	29 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	30 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz 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