

MES: Junio 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	1 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten)	2 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	3 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten)	4 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2709/648 GT: 19 GS: 5 HC: 84 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
7 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	8 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	9 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	10 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten)	11 Pasta (sin gluten) con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2403/575 GT: 18 GS: 5 HC: 80 AZ: 24 PROT: 28 SAL: 3
14 Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan (sin gluten)	15 Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten)	16 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	17 Sopa de cocido con pasta (sin gluten) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	18 FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada Postre especial y pan (sin gluten)	VE: 2649/634 GT: 21 GS: 5 HC: 81 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 2
21	22	23	24	25	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
28	29	30			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0