

No Carne

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 integral	2 Sopa de fideos Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	3 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	4 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2610/624 GT: 15 GS: 3 HC: 96 AZ: 25 PROT: 34 SAL: 3
7 Salteado de borraja con patatas Wok de verduras con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	8 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	9 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	10 Crema de zanahoria Tortilla francesa con salteado de verduras Yogur y pan integral	11 Espirales con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2696/645 GT: 15 GS: 2 HC: 102 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 3
14 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan	15 Patatas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan integral	16 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	17 Sopa de pasta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	18 FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada Postre especial y pan	VE: 2559/612 GT: 14 GS: 2 HC: 96 AZ: 25 PROT: 32 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