

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 ave con pasta (sin huevo) Pavo a la plancha 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 costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2942/704 GT: 17 GS: 4 HC: 100 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2
7 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan	8 Garbanzos estofados con verduras Pechuga de pollo a la plancha 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 Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Yogur y pan integral	11 Pasta (sin huevo) con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2822/675 GT: 19 GS: 4 HC: 96 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2
14 Menestra de verduras salteadas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	15 Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan integral	16 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	17 Sopa de cocido con pasta (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	18 FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada Fruta y pan	VE: 2876/688 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 27 PROT: 40 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