

MES: Junio 2022

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 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	2 Sopa de cocido (sin gluten) Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten)	3 Ensaladilla rusa Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2788/667 GT: 24 GS: 6 HC: 75 AZ: 21 PROT: 46 SAL: 1
6 Salteado de acelgas con patatas Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	7 Pasta (sin gluten ) con tomate Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan (sin gluten)	8 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	9 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten)	10 Garbanzos estofados con verduras Lomo adobado con arroz Fruta y pan (sin gluten)	VE: 3234/774 GT: 25 GS: 6 HC: 103 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	14 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	15 Arroz hortelano con legumbres con verduras Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (sin gluten)	16 Sopa minestrone (sin gluten) Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten)	17 Pasta (sin gluten) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	VE: 2920/698 GT: 22 GS: 6 HC: 98 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
20 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten)	21 Crema de calabacín Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	22 <b>FIN DE CURSO</b> Ensalada de pasta (sin gluten) Pechuga de pollo a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan (sin gluten)	23	24	VE: 2916/698 GT: 21 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 1
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0