

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 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	2 Sopa de pasta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	3 Ensaladilla rusa Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2388/571 GT: 17 GS: 2 HC: 82 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 2
6 Salteado de acelgas con patatas Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	7 Fideuá con verduras Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral	8 Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	9 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	10 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada Fruta y pan	VE: 2689/643 GT: 16 GS: 3 HC: 93 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	14 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	15 Arroz hortelano con legumbres con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	16 Sopa minestrone Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	17 Pasta a la napolitana Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	VE: 2751/658 GT: 14 GS: 6 HC: 108 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 1
20 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	21 Crema de calabacín Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	22 FIN DE CURSO Pasta con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan	23	24	VE: 2651/634 GT: 13 GS: 1 HC: 101 AZ: 26 PROT: 29 SAL: 1
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0