

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 Pasta con salsa de tomate Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	2 Sopa de pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	3 Patatas estofadas con verduras Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	VE: 2632/630 GT: 18 GS: 3 HC: 86 AZ: 21 PROT: 36 SAL: 2
6 Salteado de acelgas con patatas Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	7 Pasta con salsa de tomate Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral	8 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	9 Patatas estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	10 Crema de verduras Lomo adobado con arroz Fruta y pan	VE: 2811/673 GT: 18 GS: 3 HC: 97 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
13 Pasta con salsa de tomate Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	14 Crema de verduras Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	15 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera Fruta y pan	16 Sopa de fideos Pollo asado al limón 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: 2777/664 GT: 16 GS: 7 HC: 98 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
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 de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral	22 FIN DE CURSO Ensalada de pasta Nuggets de pollo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan	23	24	VE: 3348/801 GT: 26 GS: 4 HC: 112 AZ: 27 PROT: 34 SAL: 2
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0