

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 Fruta y pan	2 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral	3 Ensaladilla rusa Bacalao rebozado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2853/683 GT: 24 GS: 4 HC: 82 AZ: 22 PROT: 42 SAL: 1
6 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	7 Pasta salteada Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	8 Arroz blanco Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	10 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con arroz Fruta y pan	VE: 2687/643 GT: 14 GS: 2 HC: 100 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 1
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo 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 salteado con verduras Filete de ternera con salteado de verduras Fruta y pan	16 Sopa de fideos Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	17 Pasta salteada Abadejo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2776/664 GT: 16 GS: 3 HC: 98 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 2
20 Arroz tres delicias Ventresca de merluza a la plancha 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 Pasta salteada Nuggets de pollo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan	23	24	VE: 2813/673 GT: 19 GS: 2 HC: 101 AZ: 27 PROT: 27 SAL: 2
27	28	29	30		VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0