

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Junio 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>1</p> <p>Crema de patata y zanahoria Pollo asado al limón Yogur y pan (eco.) VE:1.881/450 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:24 SAL:0</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con pasta (cerdo, pollo, verdura, patata) Tortilla de patatas con ensalada de tomate, remolacha y zanahoria Fruta y pan (eco.) VE:2.389/572 GT:26 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>3</p> <p>Ensalada de patata aliñada (zanahoria, pimiento, maíz) Alubias estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata) Fruta y pan (eco.) VE:1.764/422 GT:10 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>
<p>6</p> <p>Lentejas a la riojana (patata, Zanahoria, pimiento, tomate) Emparedado de pollo y ternera con bechamel al horno (patata, tomate) Fruta y pan (eco.) VE:2.356/564 GT:19 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:26 SAL:0</p>	<p>7</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias) Fruta y pan integral (eco.) VE:2.081/498 GT:23 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:11 SAL:0</p>	<p>8</p> <p>Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta y pan (eco.) VE:1.568/375 GT:10 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>9</p> <p>Hummus casero (patata, garbanzo) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (eco.) VE:2.059/493 GT:22 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>10</p> <p>Arroz a banda (bacalao, cebolla, pimiento, tomate, especias) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.193/525 GT:19 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p>13</p> <p>Crema de patata y zanahoria Pollo asado en salsa provenzal (cebolla, tomate, ajo, especias) Fruta y pan (eco.) VE:1.795/430 GT:16 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>14</p> <p>Arroz cocido con salsa de tomate Medias lunas de huevo con chips de patata y zanahoria Fruta y pan integral (eco.) VE:2.029/485 GT:18 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>15</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Espirales a la mediterránea con dorada Yogur y pan (eco.) VE:2.227/533 GT:22 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>16</p> <p>Guiso de alubias a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz) Abadejo con patata y zanahoria Fruta y pan (eco.) VE:1.599/382 GT:11 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>17</p> <p>Salmorejo casero Tortilla de patatas Fruta y pan (eco.) VE:1.869/447 GT:21 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:10 SAL:0</p>
<p>20</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz Arroz con pollo y verduras Fruta y pan (eco.) VE:2.165/518 GT:23 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>21</p> <p>Fideos a la cazuela Merluza a la andaluza con guarnición de patatas al horno Fruta y pan integral (eco.) VE:2.377/569 GT:13 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>22</p> <p>Patatas en amarillo con palometa Tortilla francesa con queso Natillas de chocolate y pan (eco.) VE:1.614/386 GT:18 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>23</p> <p>Crema de hortalizas Steak de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (eco.) VE:2.354/563 GT:26 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>24</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa (ternera y pollo) al horno con patatas fritas Postre especial y pan (eco.) VE:2.394/573 GT:24 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>
<p>27</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	