

MES: Junio 2024

COLEGIO: DIABÉTICO 6 RACIONES

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|---|--|--|
| | | | | |
| <p>3</p> <p>SALTEADO DE ACELGAS CON PATATAS 300GR ACELGAS + 195GR PATATA COCIDA = 4 RAC</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</p> <p>FRUTA 100GR = 1RAC Y PAN 20GR = 1RAC</p> | <p>4</p> <p>ENSALADA DE ARROZ 152GR = 4 RAC ARROZ COCIDO</p> <p>TORTILLA FRANCESA DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGAY ACEITUNAS</p> <p>FRUTA 100GR = 1RAC Y PAN INTEGRAL 23GR = 1RAC</p> | <p>5</p> <p>SALTEADO DE JUDÍAS VERDES CON PATATAS 250GR JUDIAS VERDES + 150GR PATATA COCIDA = 4 RAC</p> <p>POLLO ASADO AL ROMERO CON ENSALADA</p> <p>FRUTA 100GR = 1RAC Y PAN 20GR = 1RAC</p> | <p>6</p> <p>PASTA A LA NAPOLITANA 180GR = 4 RAC PASTA COCIDA</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</p> <p>1 YOGUR NATURAL DESNATADO = 0.5 RAC PAN INTEGRAL 30GR = 1.5 RAC</p> | <p>7</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 200 GR = 4 RAC LEGUMBRE ESCURRIDA</p> <p>LOMO ADOBADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</p> <p>FRUTA 100GR = 1RAC Y PAN 20GR = 1RAC</p> |
| <p>10</p> <p>ARROZ HORTELANO CON LEGUMBRES Y VERDURAS 114GR ARROZ COCIDO + 55GR LEGUMBRE ESCURRIDA = 4 RAC</p> <p>REVUELTO DE CHORIZO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</p> <p>FRUTA 100GR = 1 RAC Y PAN 20GR = 1RAC</p> | <p>11</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS 220GR = 4 RAC GARBANZOS ESCURRIDOS</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA</p> <p>FRUTA 100GR = 1RAC Y PAN INTEGRAL 23GR = 1RAC</p> | <p>12</p> <p>SOPA MINISTRONE 15GR = 1RAC PASTA CRUDA</p> <p>POLLO AL CHILINDRÓN CON PATATAS DADO 195GR = 3 RAC PATATA COCIDA</p> <p>FRUTA 100GR = 1RAC Y PAN 20GR = 1RAC</p> | <p>13</p> <p>SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON PATATAS 250GR JUDIAS VERDES + 150GR PATATA COCIDA = 4 RAC</p> <p>ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA</p> <p>1 YOGUR NATURAL DESNATADO = 0.5 RAC PAN INTEGRAL 30GR = 1.5 RAC</p> | <p>14</p> <p>ENSALADA DE PASTA 180GR = 4 RAC PASTA COCIDA</p> <p>ALBÓNDIGAS CON TOMATE CON ENSALADA</p> <p>FRUTA 100GR = 1RAC Y PAN 20GR = 1RAC</p> |
| <p>17</p> <p>GUISO DE LENTEJAS CON CANELA Y LIMÓN 200GR = 4 RAC LEGUMBRE ESCURRIDA</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON ATÚN CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS</p> <p>FRUTA 100GR = 1RAC Y PAN 20GR = 1RAC</p> | <p>18</p> <p>FIDEUÁ CON VERDURAS 180GR = 4 RAC PASTA COCIDA</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA 100GR = 1RAC Y PAN INTEGRAL 23GR = 1RAC</p> | <p>19</p> <p>SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON PATATAS 250GR JUDIAS VERDES + 150 GR PATATA COCIDA = 4 RAC</p> <p>JAMONCITOS DE POLO AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ</p> <p>FRUTA 100GR = 1RAC Y PAN 20GR = 1RAC</p> | <p>20</p> <p>ARROZ CON POLLO AL CURRY 152GR = 4 RAC ARROZ COCIDO</p> <p>FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA</p> <p>1 YOGUR NATURAL DESNATADO = 0.5 RAC PAN INTEGRAL 30GR = 1.5 RAC</p> | <p>21</p> <p>MACARRONES CON SALSA DE TOMATE 180GR = 4 RAC PASTA COCIDA</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA 100GR = 1RAC Y PAN 20GR = 1RAC</p> |
| | | | | |