

MES: JUNIO

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DIABETICO 6 RACIONES			SALCHICHAS FRESCAS DE PAVO ASADAS	
1 SOPA DE PASTA INTEGRAL(15 g pasta integral cruda= 1 rac) LOMO ASADO AL AJILLO PATATAS HERVIDAS (130 g patata asada= 2 rac) NARANJA (100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	2 MACARRONES ECOLÓGICOS E INTEGRALES CON Salsa NAPOLITANA (135 G PASTA HERVIDA Y ESCURRIDAS=3 RAC) POLLO ASADO AL ROMERO ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE CON OLIVA VIRGEN MANZANA(100 G= 1 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	3 JUDIA VERDE (250 G judia verde= 1 rac) GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (110 g garbanzos hervidos y escurridos= 2 rac) PERA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	4 ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZA (192,5 g alubias hervidas y escurridas= 3,5 rac) REVUELTO DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ CON OLIVA VIRGEN YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	5 ARROZ CON TOMATE (120 g arroz hervido y escurrido= 3 rac) ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA CON OLIVA VIRGEN MANDARINA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)
8 SOPA DE PASTA INTEGRAL(15 g pasta integral cruda= 1 rac) LOMO ASADO AL AJILLO PATATAS HERVIDAS (130 g patata asada= 2 rac) NARANJA (100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	9 CREMA ECOLOGICA DE CALABACIN(195 G patata cocida= 3 rac) POLLO ASADO AL TOMILLO LECHUGA Y TOMATE PERA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	10 ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (150 g lentejas hervidas y escurridas= 3 rac) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CON OLIVA VIRGEN MANZANA(100 G= 1 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	11 BROCOLI FRESCO REHOGADO CON JAMÓN (sin patata) ESPAGUETI CON BOLOÑESA VEGETAL (15 g soja seca= 1 rac+ 112,5 g pasta hervida y escurrida= 2 ,5 rac) YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	12 ARROZ TRES DELICIAS (120 g arroz hervido y escurrido= 3 rac) FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO, CEBOLLA Y OLIVA VIRGEN MANDARINA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)
15 ARROZ CON TOMATE (120 g arroz hervido y escurrido= 3 rac) ABADEJO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ CON OLIVA VIRGEN NARANJA (100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	16 GARBANZOS ESTOFADOS CON ESPINACA Y HUEVO DURO (165 g garbanzos hervidos y escurridas= 3 rac) REVUELTO DE ATUN LECHUGA Y TOMATE MANDARINA(100 G= 1 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	17 REHOGADO DE COLIFLOR Y PATATA FRESCA(195 G patata cocida= 3 rac) VEGGIE ALBONDIGAS EN PISTO PERA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	18 SOPA DE PASTA INTEGRAL (15 g pasta integral cruda= 1 rac) POLLO ASADO CON PATATAS DADO PATATAS HERVIDAS (162,5 g patata cocida= 2,5 rac) YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	19 MACARRONES ECOLÓGICOS E INTEGRALES CON Salsa NAPOLITANA (135 G PASTA HERVIDA Y ESCURRIDAS=3 RAC) SALCHICHAS FRESCAS DE PAVO ASADAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE CON OLIVA VIRGEN MANZANA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)
FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA	FIESTA