

MES: Junio 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

NO LENTEJAS, LTP NI PRUNÁCEAS.
TODA LA FRUTA IRÁ PELADA Y
LAVADA.

3

Salteado de acelgas con patatas
Abadejo al horno con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3

4

Ensalada de arroz
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

5

Crema de zanahoria con
manzana
Pollo asado al romero con
patatas dado
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1

6

Pasta integral a la napolitana
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2

7

Patatas estofadas
Lomo adobado con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1

10

Arroz hortelano con legumbres
con verduras
Revuelto de chorizo con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1

11

Garbanzos estofados con
verduras
Delicias de bacalao con patatas
fritas
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:45 GS:6 HC:133 AZ:38 PROT:51 SAL:1

12

Sopa minestrone
Pollo al chilindrón con ensalada
de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1

13

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Abadejo con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1

14

Ensalada de pasta
Albóndigas con tomate con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

17

Crema de verduras
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2

18

Fideuá con verduras
Lomo asado a las finas hierbas
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2

19

Menestra de verduras salteadas
Jamoncitos de pollo al horno con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1

20

Arroz (integral) con pollo al curry
Filete de merluza a la plancha
con salteado de verduras
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1

21

FIN DE CURSO
Macarrones con salsa de tomate
Hamburguesa mixta con patatas
fritas
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1

24

25

26

27

28