

Sin
Cerdo

MES: Junio 2024

TENERIAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

<p>3</p> <p>Pasta a la napolitana</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceituna</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo asado al romero con patatas dado</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Salteado de acelgas</p> <p>Merluza rebozada con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>
<p>10</p> <p>Arroz hortelano con verduras</p> <p>Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Delicias de bacalao con patatas fritas</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.331/797 GT:45 GS:6 HC:133 AZ:38 PROT:51 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria</p> <p>Merluza con pisto</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Pasta con salsa de tomate</p> <p>Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>
<p>17</p> <p>Guiso de lentejas con verduras</p> <p>Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Fideuá con verduras</p> <p>Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Borrajitas con patatas salteadas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Arroz (integral) con pollo al curry</p> <p>Filete de merluza a la plancha con salteado de verduras</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>FIN DE CURSO</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Pavo a la plancha con patatas fritas</p> <p>Helado y pan</p> <p>VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>