

No  
Carne

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