

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2021

COLEGIO: SANTA CRUZ

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|--|--|---|--|---|---|--|--|
| | 1 Garbanzos estofados Tortilla casera de atún con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | 2 Pasta a la boloñesa Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga, tomate y queso Postre lácteo y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta | 3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos | 4 Crema de verduras Filete de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos | 5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta | 6 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta | VE: 3142/752 GT: 26 GS: 6 HC: 102 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2 |
| 7 Arroz tres delicias Bacalao a la romana con patatas dado Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta | 8 Sopa minestrone Croquetas de jamón con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta | 9 Olleta alicantina Tortilla de patatas con pisto Postre lácteo y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta | 10 Tallarines a la boloñesa Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con patatas dado Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos | 11 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al limón con guisantes salteados con bacon Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos | 12 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta | 13 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos | VE: 3873/927 GT: 36 GS: 4 HC: 120 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 3 |
| 14 Pasta a la carbonara Abadejo en salsa con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta | 15 Entremeses con ensalada Paella valenciana Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta | 16 Lentejas estofadas con arroz Tortilla de york y queso con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre lácteo y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | 17 Sopa de pasta Longanizas con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos | 18 Crema de calabacín Hamburguesa completa con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos | 19 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | 20 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta | VE: 3665/877 GT: 38 GS: 7 HC: 105 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 3 |
| 21 Crema de verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta | 22 Sopa de pasta Pollo asado al romero con manzana y patatas salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos | 23 Arroz blanco con tomate Bacalao a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y cebolla Postre lácteo y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta | 24 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos | 25 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta | 26 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos | 27 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta | VE: 2911/696 GT: 19 GS: 3 HC: 92 AZ: 25 PROT: 42 SAL: 2 |
| 28 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | 29 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | 30 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos | | | | | VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0 |

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES