

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2022

COLEGIO: SANTA ENGRACIA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>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.</p>		<p>1</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo asados con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>3</p> <p>Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>5</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2885/690 GT: 19 GS: 5 HC: 82 AZ: 21 PROT: 50 SAL: 1</p>
<p>6</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Helado y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>10</p> <p>Fideuá de pollo Estofado de ternera con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>11</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>12</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3179/760 GT: 19 GS: 4 HC: 110 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 2</p>
<p>13</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>14</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Paella de arroz integral con verduras Palometa al horno con tomate provenzal Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>18</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>19</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 2946/705 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>20</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada Helado y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>23</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>25</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3189/763 GT: 27 GS: 7 HC: 102 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 1</p>
<p>27</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>30</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>				<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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