

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2024

- Nombre del Colegio -

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | Sábado  | Domingo   | Valoración   |
|---|--|---|--|--|---|---|--|
|   |  |   |  |  | <b>1</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta        | <b>2</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos<br>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta       | VE: 0/0<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0           |
| <b>3</b><br>Arroz a la cubana<br>Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta) | <b>4</b><br>Lentejas estofadas con verduras<br>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)                | <b>5</b><br>Espaguetis con salsa de tomate con queso rallado<br>Revuelto de queso con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)         | <b>6</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)  | <b>7</b><br>Judías verdes con patatas<br>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga<br>Fruta y pan<br>(* 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos)      | <b>8</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos      | <b>9</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos         | VE: 3282/785<br>GT: 24<br>GS: 6<br>HC: 109<br>AZ: 21<br>PROT: 41<br>SAL: 2 |
| <b>10</b><br>Crema de calabacín con queso<br>Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br>(* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta)        | <b>11</b><br>Arroz a la cubana<br>Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) | <b>12</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)                      | <b>13</b><br>Macarrones con salsa de tomate<br>Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta) | <b>14</b><br>Lentejas estofadas con verduras<br>Rabas de calamar con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) | <b>15</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta     | <b>16</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos<br>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos | VE: 3326/796<br>GT: 31<br>GS: 6<br>HC: 96<br>AZ: 22<br>PROT: 39<br>SAL: 2  |
| <b>17</b><br>Crema de verduras<br>Salchichas frescas al horno con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>(* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)       | <b>18</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Delicias de bacalao con patatas fritas<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)                                | <b>19</b><br>Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)<br>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta) | <b>20</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)   | <b>21</b><br>Coditos con salsa de tomate<br>Pizza<br>Helado y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)   | <b>22</b><br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta | <b>23</b><br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta        | VE: 3394/812<br>GT: 31<br>GS: 9<br>HC: 101<br>AZ: 22<br>PROT: 31<br>SAL: 2 |
| <b>24</b><br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)   | <b>25</b><br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)  | <b>26</b><br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)  | <b>27</b><br>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta<br>(* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)   | <b>28</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br>(* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)  | <b>29</b><br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos<br>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta     | <b>30</b><br>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta<br>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos        | VE: 0/0<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0           |

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