

MES: Junio 2022

COLEGIO:

| Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes  |
|--|---|--|---|--|
|  |   | <p>1</p> <p>Crema de patata y zanahoria<br/>Pollo asado al limón<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:1.881/450 GT:16 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:24 SAL:0</p>   | <p>2</p> <p>Sopa de ave con pasta (cerdo, pollo, verdura, patata)<br/>Tortilla de patatas con ensalada de tomate, remolacha y zanahoria<br/>Fruta y pan (eco.)<br/>VE:2.389/572 GT:26 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p> | <p>3</p> <p>Ensalada de patata aliñada (zanahoria, pimiento, maíz)<br/>Alubias estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, cebolla, patata)<br/>Fruta y pan (eco.)<br/>VE:1.764/422 GT:10 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p> |
| <p>6</p> <p>Lentejas a la riojana (patata, Zanahoria, pimiento, tomate)<br/>Emparedado de pollo y ternera con bechamel al horno (patata, tomate)<br/>Fruta y pan (eco.)<br/>VE:2.356/564 GT:19 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:26 SAL:0</p> | <p>7</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna<br/>Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias)<br/>Fruta y pan integral (eco.)<br/>VE:2.081/498 GT:23 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:11 SAL:0</p> | <p>8</p> <p>Crema de hortalizas (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante)<br/>Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)<br/>Fruta y pan (eco.)<br/>VE:1.568/375 GT:10 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p> | <p>9</p> <p>Hummus casero (patata, garbanzo)<br/>Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br/>Fruta y pan (eco.)<br/>VE:2.059/493 GT:22 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>             | <p>10</p> <p>Arroz a banda (bacalao, cebolla, pimiento, tomate, especias)<br/>Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:2.193/525 GT:19 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>          |
| <p>13</p> <p>Crema de patata y zanahoria<br/>Pollo asado en salsa provenzal(cebolla, tomate, ajo, especias)<br/>Fruta y pan (eco.)<br/>VE:1.795/430 GT:16 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>                                      | <p>14</p> <p>Arroz cocido con salsa de tomate<br/>Medias lunas de huevo con chips de patata y zanahoria<br/>Fruta y pan integral (eco.)<br/>VE:2.029/485 GT:18 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>  | <p>15</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz<br/>Espirales a la mediterránea con dorada<br/>Yogur y pan (eco.)<br/>VE:2.227/533 GT:22 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>  | <p>16</p> <p>Guiso de alubias a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz)<br/>Abadejo con patata y zanahoria<br/>Fruta y pan (eco.)<br/>VE:1.599/382 GT:11 GS:0 HC:51 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>                    | <p>17</p> <p>Salmorejo casero<br/>Tortilla de patatas<br/>Fruta y pan (eco.)<br/>VE:1.869/447 GT:21 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:10 SAL:0</p>  |
| <p>20</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz<br/>Arroz con pollo y verduras<br/>Fruta y pan (eco.)<br/>VE:2.165/518 GT:23 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>  | <p>21</p> <p>Fideos a la cazuela<br/>Merluza a la andaluza con guarnición de patatas al horno<br/>Fruta y pan integral (eco.)<br/>VE:2.377/569 GT:13 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>  | <p>22</p> <p>Patatas en amarillo con palometa<br/>Tortilla francesa con queso<br/>Natillas de chocolate y pan (eco.)<br/>VE:1.614/386 GT:18 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>  | <p>23</p> <p>Crema de hortalizas<br/>Steak de pollo con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan (eco.)<br/>VE:2.354/563 GT:26 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>  | <p>24</p> <p>Macarrones con salsa de tomate<br/>Hamburguesa (ternera y pollo) al horno con patatas fritas<br/>Postre especial y pan (eco.)<br/>VE:2.394/573 GT:24 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>                        |
| <p>27</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>  | <p>28</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>   | <p>29</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>  | <p>30</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>   |  |