

MENÚ ESCOLAR: JUNIO

2022



SIN LACTOSA

(Se trata del mismo menú, pero con productos sin lactosa.)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<p>1 PISTO DE VERDURAS HUEVOS FRITOS CON PATATAS COPA DE CHOCOLATE Y NATA/LECHE 764 Kcal, P:18, HC:63, L:48 Cena: Ensalada y pescado azul al horno</p>	<p>2 ENTREMESES FRITOS MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA FRUTA 646 Kcal, P:28, HC:78, L:21 Cena: Verdura y ternera</p>	<p>3 MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE POLLO EN SALSA CON PATATA PANADERA FRUTA 722 Kcal, P:29, HC:63, L:37 Cena: Sopa y pescado blanco cocido</p>
<p>6 ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA FRUTA 674 Kcal, P:29, HC:77, L:26 Cena: Verdura y pavo</p>	<p>7 CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA CINTA DE LOMO CON PATATAS YOGUR/LECHE 745 Kcal, P:41, HC:45, L:44 Cena: Verdura y pescado azul en lata</p>	<p>8 ENSALADA DE JUDIAS POLLO ASADO CON ENSALADA FRUTA 781 Kcal, P:40, HC:67, L:37 Cena: Verdura y huevo</p>	<p>9 PAELLA LIMANDA CON ENSALADA FRUTA 718 Kcal, P:42, HC:66, L:31 Cena: Verdura y ternera</p>	<p>10 JUDIAS VERDES CON JAMON TORTILLA DE PATATA CON TOMATE CHERRY FRUTA 670 Kcal, P:20, HC:60, L:36 Cena: Ensalada y pescado blanco en salsa</p>
<p>13 CODITOS GRATINADOS EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA FRUTA 834 Kcal, P:24, HC:71, L:49 Cena: Verdura y pollo</p>	<p>14 ENSALADA DE LENTEJAS CARRILLADA CON ENSALADA FRUTA 714 Kcal, P:45, HC:65, L:27 Cena: Verdura y pescado azul en salsa</p>	<p>15 ARROZ CON POLLO LENGUADO CON PATATAS FRUTA 685 Kcal, P:36, HC:85, L:21 Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>16 PURE DE VERDURA CROQUETAS CON ENSALADA NATILLAS/LECHE 670 Kcal, P:21, HC:71, L:32 Cena: Pasta y pescado blanco al horno</p>	<p>17 GAZPACHO LAGRIMAS DE POLLO CON ENSALADA DE COL Y MANZANA FRUTA 836 Kcal, P:23, HC:50, L:59 Cena: Verdura y huevo</p>
<p>20 LASAÑA CALAMARES Y ENSALADA DE TOMATES CHERRYS FRUTA 769 Kcal, P:38, HC:61, L:40 Cena: Ensalada y cerdo</p>	<p>21 EMPEDRADO DE GARBANZOS ATUN EN TOMATE CON PATATAS FRUTA 689 Kcal, P:27, HC:90, L:20 Cena: Ensalada y huevo</p>	<p>22 ENSALADA CAMPERA MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ENSALADA FRUTA 786 Kcal, P:34, HC:57, L:44 Cena: Verdura y pescado blanco rebozado</p>	<p>23 ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO CON CHISTORRA FRUTA 829 Kcal, P:20, HC:82, L:45 Cena: Ensalada y pescado azul a la plancha</p>	<p>24 PIZZA FILETE RUSO HELADO 997 Kcal, P:42, HC:83, L:54 Cena: Ensalada y pavo</p>
<p>27 NO LECTIVO</p>	<p>28 NO LECTIVO</p>	<p>29 NO LECTIVO</p>	<p>30 NO LECTIVO</p>	

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

Realizado por el departamento de Nutrición de ASP Asepsia

