

MES: Junio 2022

COLEGIO: CEIP CALIXTO ARIÑO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.		<b>1</b> Crema de zanahoria Filete de merluza a la griega con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>2</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla de york y queso con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>3</b> Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>5</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3326/796 GT: 27 GS: 3 HC: 99 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 1
<b>6</b> Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>7</b> Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>8</b> Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>9</b> Crema de verduras Magro estofado en salsa agri dulce (zanahoria, tomate y cebolla) con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>10</b> Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>11</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>12</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 3288/787 GT: 27 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 30 SAL: 2
<b>13</b> Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>14</b> Lentejas castellanas Pollo asado al jugo Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>15</b> Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>16</b> Sopa de cocido con pasta Empanada de carne con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>17</b> Menestra de verduras salteadas Salchichas al horno Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>18</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>19</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 3121/747 GT: 26 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 2
<b>20</b> Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>21</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>22</b> <b>FIN DE CURSO</b> Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Longaniza al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>23</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>24</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>25</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>26</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3152/754 GT: 28 GS: 4 HC: 86 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2
<b>27</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>28</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>29</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>30</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta				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](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)