

Menú de escuela de verano

CURSO 24-25

| LUNES 23 | MARTES 24 | MIÉRCOLES 25 | JUEVES 26 | VIERNES 27 |
|---|---|---|---|--|
| Puré de calabacín Lomo adobado Patatas fritas Fruta | Arroz con verduras Pavo al ajillo Tomate aliñado Fruta | Pasta integral con tomate Bacalao rebozado Ensalada de maíz Fruta ecológica | Lentejas con calabacín Tortilla española Ensalada mixta Yogur natural o fruta | Ensalada campera Burguer meat a la plancha Kétchup Fruta |
| LUNES 30 | MARTES 1 | MIÉRCOLES 2 | JUEVES 3 | VIERNES 4 |
| Sopa de estrellitas Albóndigas a la jardinera Arroz pilaf Fruta | Puré de calabaza Merluza empanada Patatas fritas Fruta | Ensalada de garbanzos Pollo asado Ensalada de zanahoria Fruta ecológica | Espaguetis integrales con tomate y albahaca Tortilla de jamón Ensalada de maíz Yogur natural o fruta | Arroz con pollo Abadejo al horno Ensalada de remolacha Fruta |
| LUNES 7 | MARTES 8 | MIÉRCOLES 9 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
| Puré de puerros San Jacobos Patatas panaderas Fruta | Patatas gratinadas Lomo fresco en salsa de cebolla Zanahorias baby Fruta | Arroz tres delicias Merluza al horno con tomate Ensalada mixta Fruta ecológica | Lentejas con verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada tropical Yogur natural o fruta | Pasta integral con jamón Tortilla francesa Ensalada de maíz Fruta |
| LUNES 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
| Crema de garbanzos Merluza empanada Tomate aliñado Fruta | Arroz con tomate Burguer meat plancha Ensalada de zanahoria Fruta | Lentejas estofadas Tortilla española Ensalada de manzana Fruta ecológica | Macarrones integrales gratinados Abadejo al cilantro Papas al vapor Yogur natural o fruta | Puré de zanahorias Pizza Helado o Fruta |
| LUNES 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
| Sopa de fideos Pollo asado Ensalada de queso fresco Fruta | Puré de calabaza Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta | Ensalada de arroz Abadejo con tomate Verduras salteadas Fruta ecológica | Alubias blancas en ensalada Tortilla española Ensalada mixta Yogur natural o fruta | Panini Nuguet de pollo Aros de cebolla Helado o fruta |
| LUNES 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 31 | VIERNES 1 |
| Ensalada de pasta integral Filete de pavo al ajillo Tomate aliñado Fruta | Arroz con verduras Rabas rebozadas Ensalada de col Fruta | Puré de puerro Lomo de cerdo en salsa de manzana Patatas fritas Fruta | Lentejas con verduras Pollo al horno Ensalada de zanahoria Yogur natural o fruta | Crema de verduras Merluza al horno Papas asadas Fruta |

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener. Para cualquier información llamar al teléfono 913644130



INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE JUNIO-JULIO - AGOSTO

| DIA | Kcal. | Prot. | Hc. | Lip. | |
|--------------|-------|-------|------|------|---|
| Lunes 23 | 706 | 22,5 | 65,7 | 36,3 | Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Martes 24 | 713 | 28,3 | 93,8 | 23,2 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Miércoles 25 | 745 | 39,1 | 96,8 | 19,6 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo y fruta o lácteo |
| Jueves 26 | 723 | 30,7 | 77,4 | 27,9 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o carne y fruta |
| Viernes 27 | 764 | 33,2 | 59 | 42 | Vegetales crudos o cocidos,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| | | | | | |
| Lunes 30 | 776 | 22,8 | 106 | 29,7 | Arroz,pasta o patata ,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 1 | 673 | 27 | 80,4 | 24,2 | Arroz,pasta o patata ,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Miércoles 2 | 762 | 39,9 | 71,8 | 31,4 | Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo ,fruta o lácteo |
| Jueves 3 | 698 | 28,3 | 77,2 | 28,8 | Verduras crudas o cocidas,pescado o carne,fruta o lácteo |
| Viernes 4 | 662 | 26 | 93 | 19 | Verduras crudas o cocidas,carne o pescado y fruta |
| | | | | | |
| Lunes 7 | 750 | 30,2 | 84 | 29,8 | Pasta,arroz o patata,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 8 | 632 | 34,6 | 63,2 | 24,7 | Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo,fruta |
| Miércoles 9 | 716 | 27,7 | 94,7 | 23,1 | Vegetales crudos o cocidos,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Jueves 10 | 801 | 47,1 | 69,8 | 33,2 | Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo,fruta |
| Viernes 11 | 728 | 20,9 | 98,7 | 24,7 | Verduras crudas o cocidas,carne o pescado,fruta o lácteo |
| | | | | | |
| Lunes 14 | 731 | 37,1 | 82,4 | 24,6 | Verduras crudas o cocidas,huevo o carne y fruta |
| Martes 15 | 704 | 20,9 | 93,3 | 25,9 | Verduras crudas o cocidas,pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Miércoles 16 | 722 | 32,7 | 75,1 | 28 | Verduras crudas o cocidas,pescado o carne y fruta |
| Jueves 17 | 650 | 30,9 | 90,9 | 15,7 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta o lácteo |
| Viernes 18 | 666 | 24,9 | 94 | 19,1 | Pasta,arroz o patata,pescado o huevo,fruta |
| | | | | | |
| Lunes 21 | 662 | 32,7 | 74,3 | 24,2 | Arroz,pasta pescado o huevo,fruta o lácteo |
| Martes 22 | 710 | 32,8 | 71,9 | 29,4 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo y fruta |
| Miércoles 23 | 790 | 39,9 | 97,7 | 24,5 | Pasta,arroz o patata, carne o huevo y fruta o lácteo |
| Jueves 24 | 620 | 23,2 | 60,2 | 28,1 | Verduras crudas o cocidas,carne o o pescado y fruta |
| Viernes 25 | 901 | 28,3 | 104 | 39,8 | Verduras crudas o cocidas,huevo o pescado,fruta o lácteo |
| | | | | | |
| Lunes 28 | 700 | 34,5 | 76,3 | 26,4 | Verduras crudas o cocidas,huevo o pescado y fruta o lácteo |
| Martes 29 | 792 | 20,2 | 84,6 | 39,5 | Verduras crudas o cocidas,carne o huevo y fruta o lácteo |
| Miércoles 30 | 641 | 30,8 | 70,2 | 23,6 | Arroz,pasta o patata,pescado o huevo y fruta o lácteo |
| Jueves 31 | 757 | 28,4 | 104 | 39,8 | Verduras crudas o cocidas,huevo o pescado y fruta |
| Viernes 1 | 563 | 23,8 | 71,6 | 17,2 | Pasta,arroz o patata,carne o huevo,fruta |