

MES: jun-26

MENÚ: **BASAL COLEGIOS JUNIO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
LUNES 1 SALTEADO DE JUDIAS VERDES ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA ARROZ SALTEADO FRUTA PAN ALÉRGENOS DEL MENÚ 01	MARTES 2 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA BOLOÑESA HUEVOS REVUELTOS CON QUESO ENSALADA FRESCA CON MAIZ DULCE YOGUR PAN INTEGRAL ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 03 06 07 08 10 12	MIERCOLES 3 CREMA CASERA DE CALABAZA DULCE (ECO) BURRITO VEGETAL ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA FRUTA PAN ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 06 08 12	JUEVES 4 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS POLLO ASADO AL ROMERO PATATAS ASADAS FRUTA PAN INTEGRAL ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 08 12	VIERNES 5 ARROZ A LA NAPOLITANA SALMÓN ASADO CON SALSA DE CITRICOS ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 02 04 12 14
LUNES 8 MACARRONES CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 03 06 10 12	MARTES 9 CREMA DE ZANAHORIA (ECO) LOMO ASADO A LAS FINAS HIERBAS ENSALADA FRESCA DE MAIZ YOGUR NATURAL PAN INTEGRAL ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 07 08 12	MIERCOLES 10 SOPA CASERA DE COCIDO CON PASTA INTEGRAL COCIDO COMPLETO FRUTA (ECO) PAN ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 03 06 10	JUEVES 11 PAELLA DE POLLO TRADICIONAL ABADEJO CON REFRITO DE AJO Y BALSAMICO ENSALADA FRESCA DE ACEITUNAS NEGRAS FRUTA PAN INTEGRAL ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 02 04 08 12 14	VIERNES 12 ENSALADA DE ALUBIAS ESTOFADO DE SOJA PATATAS DADO FRUTA PAN ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 06 08
LUNES 15 LENTEJAS A LA RIOJANA TORTILLA DE PATATAS ENSALADA FRESCA CON ACEITUNAS FRUTA PAN ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 03 06 12	MARTES 16 ARROZ CON SALSA DE TOMATE POLLO ASADO ENSALADA FRESCA DE MAIZ DULCE YOGUR PAN INTEGRAL ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 07 08 12	MIERCOLES 17 CREMA CASERA DE LA HUERTA MAGRO EN SALSA PATATAS DADO FRUTA PAN ALÉRGENOS DEL MENÚ 01	JUEVES 18 MACARRONES INTEGRALES CON SALSA POMODORO FRITURA VARIADA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL ALÉRGENOS DEL MENÚ 01 02 04 06 07 08 10 12 14	VIERNES 19 COMIDA ESPECIAL
LUNES 22 NO LECTIVO	MARTES 23 NO LECTIVO	MIERCOLES 24 NO LECTIVO	JUEVES 25 NO LECTIVO	VIERNES 26 NO LECTIVO
LUNES 29 NO LECTIVO	MARTES 30 NO LECTIVO			

*El tipo de fruta está sometida a la disponibilidad del mercado.

SUPERVISADO POR:

Dietista – Nutricionista:
MARTA SANCHEZ ALMEIDA
 N° Colegiado: MAD01229

VE VALOR ENERGÉTICO (KCAL)
 GT GRASAS TOTALES (G)
 HC HIDRATOS DE CARBONO (G)
 PROT PROTEINAS (G)

- 01 Cereales con gluten
- 02 Crustáceos y Marisco
- 03 Huevo
- 04 Pescado
- 05 Cacahuete
- 06 Soja
- 07 Lácteos
- 08 Frutos secos
- 09 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 Sulfitos
- 13 Altramuzes
- 14 Moluscos