

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Junio 2021

**COLEGIO:** SAGRADA FAMILIA EL MONTE

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | Sábado   | Domingo  |
|--|---|---|--|--|--|--|
|  | <b>1</b><br>Macarrones a la Española<br>Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta<br><small>VE:2.777/664 GT:8 GS:1 HC:108 AZ:21 PROT:40 SAL:3</small>                    | <b>2</b><br>Guisado de patatas, pollo y pasta<br>Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta<br><small>VE:3.726/891 GT:34 GS:5 HC:106 AZ:14 PROT:38 SAL:4</small>         | <b>3</b><br>Crema de zanahoria<br>Tortilla francesa de jamón york con tomate aliñado<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos<br><small>VE:1.889/452 GT:7 GS:1 HC:74 AZ:22 PROT:24 SAL:2</small>    | <b>4</b><br>Cocido de garbanzos<br>Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br><small>VE:3.076/736 GT:19 GS:2 HC:104 AZ:23 PROT:45 SAL:3</small> | <b>5</b><br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta<br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos        | <b>6</b><br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos |
| <b>7</b><br>Sopa de picadillo<br>Albóndigas a la jardinera<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br><small>VE:2.416/578 GT:21 GS:8 HC:68 AZ:19 PROT:30 SAL:3</small>                                     | <b>8</b><br>Lentejas a la riojana<br>Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta<br><small>VE:3.076/736 GT:21 GS:5 HC:88 AZ:19 PROT:50 SAL:2</small>                   | <b>9</b><br>Arroz marinera<br>Bacalao a la andaluza con puré de patatas<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos<br><small>VE:4.812/1.151 GT:49 GS:6 HC:111 AZ:19 PROT:64 SAL:2</small>                    | <b>10</b><br>Guiso de ternera (patata, ternera, cebolla)<br>Chispas de merluza con ensalada mixta<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta<br><small>VE:3.229/773 GT:39 GS:6 HC:60 AZ:13 PROT:46 SAL:1</small> | <b>11</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de calabacín con tomate al horno<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br><small>VE:2.820/675 GT:14 GS:2 HC:109 AZ:25 PROT:30 SAL:2</small>          | <b>12</b><br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos<br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta    | <b>13</b><br>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta   |
| <b>14</b><br>Sopa de fideos<br>Tiras de pollo con menestra de verduras salteadas<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos<br><small>VE:1.793/429 GT:3 GS:0 HC:69 AZ:18 PROT:30 SAL:3</small>                   | <b>15</b><br>Patatas guisadas con carne (magro, cebolla, zanahoria)<br>Abadejo a la andaluza con ensalada mixta<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos<br><small>VE:2.424/580 GT:12 GS:1 HC:89 AZ:23 PROT:41 SAL:3</small> | <b>16</b><br>Arroz con verduras y pollo<br>Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta<br><small>VE:2.720/651 GT:12 GS:2 HC:103 AZ:19 PROT:32 SAL:2</small> | <b>17</b><br>Cocido de garbanzos<br>Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br><small>VE:3.034/726 GT:16 GS:5 HC:93 AZ:15 PROT:54 SAL:3</small>               | <b>18</b><br>Crema de zanahoria<br>Filete de merluza a la plancha con patatas asadas<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br><small>VE:2.044/489 GT:6 GS:0 HC:78 AZ:20 PROT:32 SAL:2</small>                | <b>19</b><br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | <b>20</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta    |
| <b>21</b><br>Crema de verduras<br>Albóndigas en salsa española con espirales tricolor salteados<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta<br><small>VE:3.674/879 GT:32 GS:9 HC:114 AZ:24 PROT:34 SAL:2</small> | <b>22</b><br>Lentejas estofadas con verduras<br>Pizza de jamón y bacon con ensalada mixta<br>Natillas de chocolate y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta<br><small>VE:5.178/1.239 GT:35 GS:13 HC:184 AZ:40 PROT:50 SAL:6</small>              | <b>23</b><br>Pasta con salsa de tomate<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta de temporada y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta<br><small>VE:2.500/598 GT:13 GS:1 HC:95 AZ:20 PROT:22 SAL:2</small> | <b>24</b><br>Sopa de picadillo<br>Lomo adobado con ensalada mixta<br>Yogur y pan<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta<br><small>VE:2.161/517 GT:16 GS:6 HC:59 AZ:13 PROT:36 SAL:4</small>                                   | <b>25</b><br><b>VACACIONES</b><br>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta  | <b>26</b><br>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | <b>27</b><br>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos<br>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos   |
| <b>28</b><br><b>VACACIONES</b><br>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta  | <b>29</b><br><b>VACACIONES</b><br>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos<br>(* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta  | <b>30</b><br><b>VACACIONES</b><br>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta<br>(* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos   |  |  |  |  |

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses