

MES: Junio 2022

COLEGIO: COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 Pasta salteada Ventresca de merluza al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	2 Puré de zanahoria Contramuslo de pollo al horno Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	3 Arroz salteado Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	5 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	VE: 2150/514 GT: 6 GS: 1 HC: 81 AZ: 16 PROT: 32 SAL: 1
6 Puré de patatas Lomo de caella al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	7 Pasta salteada Filete de merluza al horno Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	8 Sopa de estrellas Pollo asado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 Puré de zanahoria Lomo de caella al horno Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	10 Arroz salteado Filete de merluza al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	11 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	12 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2079/497 GT: 7 GS: 2 HC: 73 AZ: 15 PROT: 34 SAL: 1
13 Pasta salteada Tortilla francesa Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	14 Puré de patatas Lomo asado Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Pasta salteada Ventresca de merluza al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	16 Crema de zanahoria Tortilla francesa Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	17 Arroz salteado Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	19 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2023/484 GT: 8 GS: 2 HC: 75 AZ: 16 PROT: 27 SAL: 1
20 Pasta salteada Filete de merluza al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	21 Puré de patatas Tortilla francesa Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	22 Arroz salteado Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 Sopa de ave con pasta Tortilla francesa Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	24 Crema de zanahoria Filete de merluza al horno Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	25 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	26 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	VE: 1957/468 GT: 7 GS: 2 HC: 72 AZ: 16 PROT: 27 SAL: 1
27 VACACIONES DE VERANO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	28 VACACIONES DE VERANO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	29 VACACIONES DE VERANO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	30 VACACIONES DE VERANO 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos				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