

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2022

COLEGIO: COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 Ensalada de pasta Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	2 Puré de verduras Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga, atún y queso Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta	3 Salmorejo Canelones de carne Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	4 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	VE: 3170/758 GT: 25 GS: 8 HC: 95 AZ: 19 PROT: 39 SAL: 2
6 Crema parmentier Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	7 Espirales a la napolitana Filete de merluza al limón con guisantes salteados Helado y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	8 Sopa de estrellas Pollo asado al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	9 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas estofadas con carne Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	10 Arroz con pollo Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	11 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 3066/734 GT: 26 GS: 6 HC: 93 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2
13 Fideuá Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	14 Gazpacho Lomo asado con patatas fritas Helado y pan integral (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Espaguetis al ajillo Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	16 Crema de zanahoria Revuelto de bacon Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con champiñones salteados Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	18 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	19 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3393/812 GT: 29 GS: 5 HC: 106 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
20 Ensalada de pasta Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	21 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Revuelto de champiñones Helado y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	22 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas estofadas con carne Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 Sopa de ave con pasta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	24 Crema de verduras Pizza Helado y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	26 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2946/705 GT: 21 GS: 6 HC: 101 AZ: 24 PROT: 28 SAL: 2
27 VACACIONES DE VERANO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	28 VACACIONES DE VERANO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	29 VACACIONES DE VERANO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	30 VACACIONES DE VERANO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres 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