

MES: Junio 2022

COLEGIO: COLEGIO INTERNACIONAL ALMINAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
		1 Ensalada de pasta (sin gluten) Merluza empanada (sin gluten) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan (sin gluten) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	2 Puré de verduras Contramuslo de pollo al limón con ensalada de lechuga, atún y queso Yogur y pan (sin gluten) (*) 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta	3 Salmorejo Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada y pan (sin gluten) (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	5 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2953/707 GT: 29 GS: 8 HC: 82 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2
6 Crema parmentier Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (sin gluten) (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	7 Pasta (sin gluten) napolitana Filete de merluza al limón con guisantes salteados Helado apto y pan (sin gluten) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	8 Sopa de estrellas (sin gluten) Pollo asado al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	9 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas estofadas con carne Yogur y pan (sin gluten) (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	10 Arroz con pollo Varitas de merluza aptas con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada y pan (sin gluten) (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	11 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	12 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 2907/695 GT: 27 GS: 6 HC: 88 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 2
13 Fideuá (sin gluten) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan (sin gluten) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	14 Gazpacho Lomo asado con patatas fritas Helado apto y pan (sin gluten) (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Pasta (sin gluten) al ajillo Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan (sin gluten) (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	16 Crema de zanahoria Revuelto de bacon Yogur y pan (sin gluten) (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	17 Arroz con salsa de tomate Croquetas sin alergenicos con champiñones salteados Fruta de temporada y pan (sin gluten) (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	18 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 3256/779 GT: 31 GS: 5 HC: 101 AZ: 26 PROT: 27 SAL: 2
20 Ensalada de pasta (sin gluten) Calamares a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan (sin gluten) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	21 Lentejas estofadas (patata, zanahoria, pimiento, cebolla, chorizo, morcilla) Revuelto de champiñones Helado apto y pan (sin gluten) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	22 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas estofadas con carne Fruta de temporada y pan (sin gluten) (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	23 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, cebolla y aceitunas Fruta de temporada y pan (sin gluten) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	24 Crema de verduras Pizza Helado apto y pan (sin gluten) (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	25 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	26 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2730/653 GT: 20 GS: 5 HC: 100 AZ: 24 PROT: 21 SAL: 2
27 VACACIONES DE VERANO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	28 VACACIONES DE VERANO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	29 VACACIONES DE VERANO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	30 VACACIONES DE VERANO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta				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