

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2019

COLEGIO: COLEGIO ARZOBISPAL SAN ISIDORO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
					1 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	2 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	4 Sopa de picadillo Pollo en pepitoria con judías salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	5 Potaje de garbanzos Lomo adobado con menestra de verduras salteadas Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	6 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	7 Gazpacho Croquetas de jamón con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	8 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 663 HC: 69 PROT: 29 GT: 30
10 Arroz milanese (sofrito: tomate, cebolla, pimiento; guisantes, zanahoria, judía verde, frankfurt) Salchichas con zanahorias baby Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	11 Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Carne mechada con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	12 Gazpacho Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta en almíbar y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Arroz y Lácteos	13 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa al horno con patatas chips Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Crema de calabacín (calabacín, patata) Chispas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta	15 (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 (**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 664 HC: 80 PROT: 26 GT: 29
17 Espirales con tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	18 Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al ajillo con zanahorias baby Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	19 Salmorejo Merluza a la romana con menestra de verduras salteadas Fruta en almíbar y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	20 FESTIVO (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	21 Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Lomo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	22 (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	23 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 640 HC: 70 PROT: 35 GT: 26
24 VACACIONES (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	25 VACACIONES (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	26 VACACIONES (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	27 VACACIONES (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	28 VACACIONES (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	29 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	30 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

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