



MENÚ DE JUNIO

CURSO 2022/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
			<u>Arroz blanco</u> Salchichas y huevos Ensalada mixta con lechuga, tomate y cebolla ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 719 Kcal</u> P: 20.2 / G: 17.3 / H.C: 90.1	<u>Sopa de picadillo</u> Merluza a la plancha Ensalada variada ----- Pan blanco, agua y melón ----- <u>V.E: 635 Kcal</u> P: 4.3 / G: 17.6 / H.C: 44.2
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<u>Ensalada de verano</u> Pechuga de pollo Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz. ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 593 Kcal</u> P: 38.1 / G: 17.1 / H.C: 88.1	<u>Espaguetis con atún</u> Revuelto de setas Ensalada variada ----- Pan blanco, agua y fresas <u>V.E: 687 Kcal</u> P:17.2 / G:25.3 / H.C: 103.6	<u>Potaje verduras con habichuelas y espinacas</u> San Jacobos Ensalada de lechuga, zanahoria remolacha ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 723 Kcal</u> P:19.5 / G:18.6 / H.C: 70.1	<u>Fideos a la marinera</u> Tortilla de jamón de york y queso Ensalada de atún, lechuga y tomate ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 706 Kcal</u> P: 32.2 / G: 21.2 / H.C:82.1	<u>Ensaladilla rusa</u> Merluza a la plancha Ensalada de tomate y aceitunas ----- Pan blanco, agua y naranja <u>V.E. 623 KCAL</u> P: 20.5 / G:16.7 / HC:71.3
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
<u>Guisillo de garbanzos</u> Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, pepino y tomate ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E: 589 Kcal</u> P: 35.1 / G: 23.4 / H.C: 78.8	<u>Asado de patata, costilla, magra y quijá</u> Caballa con aceite Ensalada de tomate y ajo ----- Pan blanco, agua y manzana <u>V.E: 687 Kcal</u> P:30.4 / G:21.2 / H.C: 93.2	<u>Arroz tres delicias con jamón cocido, huevo y guisantes</u> Empanadillas de atún Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y plátano <u>V.E: 723 Kcal</u> P:25.1 / G: 23.2/HC:122.3	<u>Lasaña de carne</u> Bacalao con tomate Ensalada de bocas de mar, lechuga y maíz. ----- Pan integral, agua y pera <u>V.E: 706 Kcal</u> P: 20.4 / G:20.1 / HC:89.2	<u>Sopa de marisco</u> Lomo a la plancha Menestra de verdura ----- Pan blanco, agua y fresas <u>V.E. 655 KCAL</u> P:44.2 / G:16.1 / H.C:71.2
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES
<u>Guisillo de cazón</u> Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de tomate y lechuga ----- Pan blanco, agua y yogur <u>V.E: 619 Kcal</u> P: 39.9 / G: 25.1 / HC: 48	<u>Macarrones a la boloñesa</u> Croquetas de bacalao Ensalada de tomate con orégano ----- Pan integral, agua y manzana <u>V.E: 724 Kcal</u> P: 19.8 / G:30.9/ H.C:103.6	<u>Crema de calabacín</u> Calamares fritos Ensalada griega con tomate, olivas y queso ----- Pan blanco, agua y melón <u>V.E:622 Kcal</u> P: 19.9 / G: 33.9 / H.C: 70.5	<u>Pizza con jamón York</u> Revuelto huevos, patatas, gambas Ensalada de tomate y orégano ----- Pan integral, agua y naranja <u>V.E: 704 Kcal</u> P: 19.8 / G:23.8 / H.C:73.1	
va	ca	cio	nes	

MENÚ DE JUNIO

CURSO 2022/2023