

MES: Junio 2023

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento)
Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada y **pan (eco.)**

VE:2.248/538 GT:24 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0

6
Cazuela de patata con puerros (tomate, cebolla)
Salmón al horno
Fruta de temporada y **pan integral (eco.)**

VE:1.771/424 GT:16 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:23 SAL:0

7
Arroz a la marinera (guisante, tomate, cebolla, pimiento, judía verde, zanahoria, bacalao y mejillones)
Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate
Fruta de temporada y **pan (eco.)**

VE:1.758/420 GT:15 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0

1
Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.)
Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias)
Fruta de temporada y **pan (eco.)**

VE:2.135/511 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:22 SAL:0

2
Arroz cocido con salsa de tomate
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas
Fruta de temporada y **pan (eco.)**

VE:2.249/538 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0

8
Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz
Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada)
Fruta de temporada y **pan (eco.)**

VE:2.255/540 GT:21 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:12 SAL:0

9 **Crema de patata, espinaca, calabacín y cebolla (eco.)**
Pollo asado en salsa provenzal (tomate, cebolla, ajo, especias) con pisto manchego casero (patata, tomate, calabacín, pimiento, cebolla)
Yogur y **pan (eco.)**

VE:1.654/396 GT:15 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:17 SAL:0

12
Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento)
Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada y **pan (eco.)**

VE:1.750/419 GT:19 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:14 SAL:0

13
Sopa de ave con pasta (cebolla, zanahoria, patata, pollo)
Merluza con calabacín y patata al horno
Fruta de temporada y **pan integral (eco.)**

VE:1.614/386 GT:17 GS:0 HC:42 AZ:0 PROT:16 SAL:0

14
Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha
Macarrones (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera)
Yogur y **pan (eco.)**

VE:2.160/517 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:15 SAL:0

15
Crema de patata y garbanzos (eco.)
Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo)
Fruta de temporada y **pan (eco.)**

VE:2.135/511 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:22 SAL:0

16
Arroz cocido con salsa de tomate
Tortilla francesa con atún con ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada y **pan (eco.)**

VE:2.249/538 GT:25 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0

19
Crema de verduras
Patatas guisadas con chorizo y huevo duro
Yogur y **pan (eco.)**

VE:2.134/510 GT:24 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:18 SAL:0

20
Espirales (eco.) con salsa de tomate
Pizza margarita
Postre lácteo y **pan integral (eco.)**

VE:1.654/396 GT:15 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:17 SAL:0

21
Lentejas estofadas (calabaza, patata, pimiento, tomate)
Buñuelos de bacalao con menestra de verduras salteadas
Fruta de temporada y **pan (eco.)**

22
Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante)
Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) con patatas chips
Postre lácteo y **pan (eco.)**

VE:2.164/518 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:21 SAL:0

23
Tallarines a la napolitana
Pechuga de pollo empanada con ensalada de tomate y maíz
Postre lácteo y **pan (eco.)**

VE:2.255/540 GT:21 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:12 SAL:0

26
VACACIONES DE VERANO

27
VACACIONES DE VERANO

28
VACACIONES DE VERANO

29
VACACIONES DE VERANO

30
VACACIONES DE VERANO