

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Junio 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		<p>1</p> <p>Gazpacho Hamburguesa al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:3.275/783 GT:18 GS:4 HC:122 AZ:35 PROT:47 SAL:3</p>	<p>2</p> <p>Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con guisantes Fruta y pan</p> <p>VE:4.932/1.180 GT:47 GS:16 HC:139 AZ:29 PROT:52 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan</p> <p>VE:2.757/660 GT:22 GS:5 HC:86 AZ:12 PROT:30 SAL:2</p>
<p>6</p> <p>Sopa de fideos Estofado de cerdo con verduras Fruta y pan</p> <p>VE:1.990/476 GT:5 GS:1 HC:75 AZ:25 PROT:33 SAL:3</p>	<p>7</p> <p>Salmorejo Lomo en salsa con judías salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:3.214/769 GT:33 GS:15 HC:81 AZ:19 PROT:38 SAL:4</p>	<p>8</p> <p>Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Flamenquines con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.909/935 GT:43 GS:7 HC:120 AZ:30 PROT:25 SAL:3</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria Pollo en salsa con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.386/810 GT:30 GS:5 HC:91 AZ:31 PROT:41 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Puchero Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:2.458/588 GT:12 GS:3 HC:74 AZ:17 PROT:45 SAL:3</p>
<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.857/923 GT:36 GS:4 HC:134 AZ:24 PROT:17 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas al vapor Yogur y pan</p> <p>VE:2.500/598 GT:16 GS:5 HC:67 AZ:12 PROT:44 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Coditos a la boloñesa Filete de merluza en salsa verde con zanahorias salteadas Fruta y pan</p> <p>VE:2.839/679 GT:14 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:40 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>FESTIVO</p>	<p>17</p> <p>Arroz tres delicias Lomo en salsa con judías salteadas Yogur y pan</p> <p>VE:3.001/718 GT:13 GS:6 HC:107 AZ:13 PROT:40 SAL:3</p>
<p>20</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan</p> <p>VE:3.106/743 GT:28 GS:4 HC:83 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Sopa de letras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan</p> <p>VE:2.362/565 GT:23 GS:3 HC:69 AZ:9 PROT:20 SAL:4</p>	<p>22</p> <p>Garbanzos estofados Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.888/930 GT:33 GS:4 HC:132 AZ:29 PROT:30 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Arroz a la cubana Albóndigas a la jardinera Fruta y pan</p> <p>VE:4.477/1.071 GT:42 GS:15 HC:127 AZ:26 PROT:49 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Tallarines con salsa de tomate Delicias de bacalao con zanahoria al vapor Yogur y pan</p> <p>VE:3.566/853 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:13 PROT:27 SAL:1</p>
<p>27</p> <p>VACACIONES</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES</p>	

MES: Junio 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Gazpacho Hamburguesa al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.342/799 GT:23 GS:6 HC:120 AZ:34 PROT:45 SAL:3	2 Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con guisantes Fruta y pan (sin gluten) VE:4.999/1.196 GT:52 GS:18 HC:137 AZ:28 PROT:50 SAL:3	3 Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) VE:2.824/676 GT:27 GS:7 HC:84 AZ:11 PROT:28 SAL:2
6 Sopa de fideos Estofado de cerdo con verduras Fruta y pan (sin gluten) VE:2.057/492 GT:10 GS:3 HC:73 AZ:25 PROT:31 SAL:3	7 Salmorejo Lomo en salsa con judías salteadas Yogur y pan (sin gluten) VE:3.281/785 GT:38 GS:17 HC:79 AZ:18 PROT:36 SAL:4	8 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:2.710/648 GT:22 GS:4 HC:95 AZ:29 PROT:28 SAL:1	9 Crema de zanahoria Pollo en salsa con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.453/826 GT:35 GS:7 HC:89 AZ:30 PROT:39 SAL:1	10 Puchero Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) VE:2.525/604 GT:17 GS:5 HC:72 AZ:16 PROT:43 SAL:3
13 Lentejas a la campesina Filete de pavo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:3.147/753 GT:26 GS:4 HC:111 AZ:27 PROT:26 SAL:2	14 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas al vapor Yogur y pan (sin gluten) VE:2.567/614 GT:21 GS:7 HC:65 AZ:11 PROT:42 SAL:1	15 Macarrones a la boloñesa Filete de merluza en salsa verde con zanahorias salteadas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.204/767 GT:20 GS:4 HC:115 AZ:28 PROT:38 SAL:2	16 FESTIVO	17 Arroz tres delicias Lomo en salsa con judías salteadas Yogur y pan (sin gluten) VE:3.068/734 GT:18 GS:8 HC:105 AZ:13 PROT:38 SAL:3
20 Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.173/759 GT:33 GS:6 HC:81 AZ:26 PROT:39 SAL:1	21 Sopa de letras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (sin gluten) VE:2.429/581 GT:28 GS:5 HC:67 AZ:8 PROT:18 SAL:4	22 Garbanzos estofados Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.182/761 GT:21 GS:4 HC:117 AZ:28 PROT:32 SAL:1	23 Arroz a la cubana Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (sin gluten) VE:4.543/1.087 GT:47 GS:17 HC:125 AZ:25 PROT:47 SAL:2	24 Espaguetis con salsa de tomate Bacalao al horno con zanahoria al vapor Yogur y pan (sin gluten) VE:3.759/899 GT:36 GS:7 HC:97 AZ:12 PROT:47 SAL:2
27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	

MES: Junio 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Gazpacho Hamburguesa al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan <small>VE:3.275/783 GT:18 GS:4 HC:122 AZ:35 PROT:47 SAL:3</small>	2 Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con guisantes Fruta y pan <small>VE:4.932/1.180 GT:47 GS:16 HC:139 AZ:29 PROT:52 SAL:3</small>	3 Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur (sin lactosa) y pan <small>VE:2.703/647 GT:19 GS:3 HC:87 AZ:13 PROT:33 SAL:2</small>
6 Sopa de fideos Estofado de cerdo con verduras Fruta y pan <small>VE:1.990/476 GT:5 GS:1 HC:75 AZ:25 PROT:33 SAL:3</small>	7 Salmorejo Lomo en salsa con judías salteadas Yogur (sin lactosa) y pan <small>VE:3.160/756 GT:30 GS:12 HC:82 AZ:20 PROT:40 SAL:4</small>	8 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Pechuga de pavo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:2.643/632 GT:17 GS:2 HC:97 AZ:30 PROT:30 SAL:1</small>	9 Crema de zanahoria Pollo en salsa con patatas fritas Fruta y pan <small>VE:3.386/810 GT:30 GS:5 HC:91 AZ:31 PROT:41 SAL:1</small>	10 Puchero Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur (sin lactosa) y pan <small>VE:2.404/575 GT:9 GS:0 HC:75 AZ:18 PROT:47 SAL:3</small>
13 Lentejas a la campesina Filete de pavo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.080/737 GT:21 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:28 SAL:2</small>	14 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas al vapor Yogur (sin lactosa) y pan <small>VE:2.445/585 GT:13 GS:2 HC:68 AZ:13 PROT:46 SAL:1</small>	15 Coditos a la boloñesa Filete de merluza en salsa verde con zanahorias salteadas Fruta y pan <small>VE:2.839/679 GT:14 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:40 SAL:1</small>	16 FESTIVO	17 Arroz tres delicias Lomo en salsa con judías salteadas Yogur (sin lactosa) y pan <small>VE:2.947/705 GT:10 GS:3 HC:109 AZ:15 PROT:42 SAL:3</small>
20 Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan <small>VE:3.106/743 GT:28 GS:4 HC:83 AZ:26 PROT:41 SAL:1</small>	21 Sopa de letras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur (sin lactosa) y pan <small>VE:2.307/552 GT:20 GS:0 HC:70 AZ:11 PROT:22 SAL:4</small>	22 Garbanzos estofados Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.888/930 GT:33 GS:4 HC:132 AZ:29 PROT:30 SAL:2</small>	23 Arroz a la cubana Albóndigas a la jardinera Fruta y pan <small>VE:4.477/1.071 GT:42 GS:15 HC:127 AZ:26 PROT:49 SAL:2</small>	24 Tallarines con salsa de tomate Bacalao al horno con zanahoria al vapor Yogur (sin lactosa) y pan <small>VE:3.365/805 GT:27 GS:2 HC:88 AZ:14 PROT:48 SAL:2</small>
27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	

MES: Junio 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Gazpacho Hamburguesa al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan <small>VE:3.275/783 GT:18 GS:4 HC:122 AZ:35 PROT:47 SAL:3</small>	2 Arroz a la cubana Albóndigas en salsa con guisantes Fruta y pan <small>VE:4.932/1.180 GT:47 GS:16 HC:139 AZ:29 PROT:52 SAL:3</small>	3 Macarrones a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan <small>VE:2.757/660 GT:22 GS:5 HC:86 AZ:12 PROT:30 SAL:2</small>
6 Sopa de fideos Estofado de cerdo con verduras Fruta y pan <small>VE:1.990/476 GT:5 GS:1 HC:75 AZ:25 PROT:33 SAL:3</small>	7 Salmorejo Lomo en salsa con judías salteadas Yogur y pan <small>VE:3.214/769 GT:33 GS:15 HC:81 AZ:19 PROT:38 SAL:4</small>	8 Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Flamenquines con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.909/935 GT:43 GS:7 HC:120 AZ:30 PROT:25 SAL:3</small>	9 Crema de zanahoria Pollo en salsa con patatas fritas Fruta y pan <small>VE:3.386/810 GT:30 GS:5 HC:91 AZ:31 PROT:41 SAL:1</small>	10 Puchero Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan <small>VE:2.458/588 GT:12 GS:3 HC:74 AZ:17 PROT:45 SAL:3</small>
13 Lentejas a la campesina Filete de pavo en salsa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan <small>VE:3.080/737 GT:21 GS:2 HC:113 AZ:28 PROT:28 SAL:2</small>	14 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas al vapor Yogur y pan <small>VE:2.500/598 GT:16 GS:5 HC:67 AZ:12 PROT:44 SAL:1</small>	15 Coditos a la boloñesa Filete de merluza en salsa verde con zanahorias salteadas Fruta y pan <small>VE:2.839/679 GT:14 GS:1 HC:101 AZ:27 PROT:40 SAL:1</small>	16 FESTIVO	17 Arroz tres delicias Lomo en salsa con judías salteadas Yogur y pan <small>VE:3.001/718 GT:13 GS:6 HC:107 AZ:13 PROT:40 SAL:3</small>
20 Crema de zanahoria y calabaza Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Fruta y pan <small>VE:3.106/743 GT:28 GS:4 HC:83 AZ:26 PROT:41 SAL:1</small>	21 Sopa de letras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan <small>VE:2.362/565 GT:23 GS:3 HC:69 AZ:9 PROT:20 SAL:4</small>	22 Garbanzos estofados Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.888/930 GT:33 GS:4 HC:132 AZ:29 PROT:30 SAL:2</small>	23 Arroz a la cubana Albóndigas a la jardinera Fruta y pan <small>VE:4.477/1.071 GT:42 GS:15 HC:127 AZ:26 PROT:49 SAL:2</small>	24 Tallarines con salsa de tomate Bacalao al horno con zanahoria al vapor Yogur y pan <small>VE:3.419/818 GT:30 GS:5 HC:87 AZ:13 PROT:46 SAL:1</small>
27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	