

MES: Junio 2021

COLEGIO: CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	1 Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan	VE: 2522/603 GT: 21 GS: 5 HC: 80 AZ: 23 PROT: 23 SAL: 2
7 Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Magro adobado con arroz pilaf Yogur y pan integral	11 Crema de zanahoria Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan	VE: 2500/598 GT: 20 GS: 2 HC: 82 AZ: 22 PROT: 23 SAL: 2
14 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan	17 Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 FIN DE CURSO Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2529/605 GT: 20 GS: 7 HC: 84 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 3
21	22	23	24	25	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
28	29	30			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0