

MES: Junio 2023

CRA ORBA MUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 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 verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:2.436/583 GT:21 GS:3 HC:64 AZ:19 PROT:26 SAL:2	2 Espirales carbonara Filete de merluza a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.550/610 GT:17 GS:2 HC:81 AZ:15 PROT:28 SAL:2	3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
5 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.484/594 GT:17 GS:5 HC:76 AZ:15 PROT:28 SAL:2	6 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.404/575 GT:19 GS:3 HC:66 AZ:11 PROT:28 SAL:2	7 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.550/610 GT:18 GS:3 HC:86 AZ:12 PROT:21 SAL:2	8 Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:2	9 Crema de calabacín Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.404/575 GT:18 GS:4 HC:64 AZ:17 PROT:33 SAL:2	10 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	11 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos
12 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.409/576 GT:19 GS:3 HC:66 AZ:14 PROT:28 SAL:2	13 Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.517/602 GT:22 GS:5 HC:69 AZ:16 PROT:26 SAL:2	14 Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.413/577 GT:19 GS:2 HC:72 AZ:17 PROT:24 SAL:2	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.409/576 GT:18 GS:5 HC:75 AZ:11 PROT:23 SAL:2	16 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:2.462/589 GT:18 GS:5 HC:73 AZ:14 PROT:27 SAL:2	17 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	18 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
19 Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.543/608 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:13 PROT:28 SAL:2	20 Judías verdes con refrito Estofado de pavo con verduras Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:2.416/578 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:25 SAL:2	21 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.475/592 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:15 PROT:24 SAL:2	22 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.546/609 GT:20 GS:5 HC:74 AZ:12 PROT:24 SAL:2	23 FIN DE CURSO Crema de verduras Pizza casera de quesos con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos VE:2.524/604 GT:17 GS:2 HC:86 AZ:22 PROT:18 SAL:2	24 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	25 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
26 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	27 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	28 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	29 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES