

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.			<b>1</b> Crema de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.122/747 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:33 SAL:2	<b>2</b> Espirales carbonara Filete de merluza a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.285/786 GT:22 GS:3 HC:104 AZ:20 PROT:35 SAL:2	<b>3</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>4</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
<b>5</b> Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Estofado de pavo con verduras Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.185/762 GT:22 GS:6 HC:98 AZ:19 PROT:35 SAL:3	<b>6</b> 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 Lácteos VE:3.076/736 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:14 PROT:36 SAL:3	<b>7</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.290/787 GT:23 GS:4 HC:110 AZ:15 PROT:27 SAL:3	<b>8</b> Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3	<b>9</b> Crema de calabacín Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.072/735 GT:23 GS:5 HC:82 AZ:22 PROT:42 SAL:3	<b>10</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>11</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos
<b>12</b> 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 Lácteos VE:3.089/739 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:18 PROT:35 SAL:2	<b>13</b> Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.227/772 GT:28 GS:6 HC:89 AZ:21 PROT:33 SAL:3	<b>14</b> Crema de zanahoria Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.093/740 GT:24 GS:3 HC:92 AZ:22 PROT:31 SAL:2	<b>15</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.089/739 GT:23 GS:7 HC:96 AZ:14 PROT:29 SAL:3	<b>16</b> Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.156/755 GT:23 GS:6 HC:94 AZ:18 PROT:34 SAL:2	<b>17</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>18</b> 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos
<b>19</b> Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta VE:3.260/780 GT:24 GS:6 HC:97 AZ:22 PROT:36 SAL:2	<b>20</b> Judías verdes con refrito Estofado de pavo con verduras Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.097/741 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:32 SAL:2	<b>21</b> Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.173/759 GT:23 GS:4 HC:97 AZ:19 PROT:30 SAL:3	<b>22</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.265/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:16 PROT:31 SAL:3	<b>23</b> <b>FIN DE CURSO</b> Crema de verduras Pizza casera de quesos con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.235/774 GT:22 GS:3 HC:110 AZ:28 PROT:23 SAL:3	<b>24</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>25</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>26</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>27</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>28</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>29</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>30</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta		

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)