

MES: Junio 2023

GASCON Y MARIN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

2

Pasta con salsa de tomate
Rabas de calamar con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:17 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1

5

Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

6

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

7

Crema de zanahoria con manzana
Pollo asado al romero con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1

8

Espaguetis a la napolitana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2

9

Lentejas estofadas con verduras
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1

12

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1

13

Garbanzos estofados
Medallón de merluza al horno con pisto
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1

14

Vichyssoise
Pollo al chilindrón
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:14 GS:5 HC:121 AZ:32 PROT:44 SAL:1

15

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Filete de ternera
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1

16

Macarrones gratinados
Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1

19

Guiso de lentejas con canela y limón
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

20

Fideuá con verduras
Filete de ternera con parmentier de espinacas
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2

21

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:21 GS:0 HC:121 AZ:29 PROT:31 SAL:2

22

Crema de calabacín
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:23 GS:6 HC:56 AZ:13 PROT:33 SAL:2

23

FIN DE CURSO
Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo al horno con patatas chips
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:21 GS:6 HC:151 AZ:27 PROT:24 SAL:1

26

27

28

29

30