

Junio 2022



CEIP FERNANDO GARRIDO

Menú basal

CATERING 45
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos	1 Ensalada de lech, zanah, remolacha Marmitako de calamar c/ verduras Pan blanco Fruta de Temporada <i>Cena: Tomate natural con aceite y sal y pescado a la plancha. Fruta</i> 511.79 KC 18.01 PR 85.93 HC 8.45 LP 1.59 GS	2 Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz) Arroz con pollo y verduras Pan integral Yogur <i>Cena: Sopa de pescado con fideos y revuelto de champiñones. Fruta</i> 782.11 KC 35.10 PR 111.96 HC 20.65 LP 6.13 GS	3 Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Habichuela blanca estof. c/chorizo Pan blanco Fruta de Temporada <i>Cena: Ensalada murciana y sepia a la plancha. Fruta</i> 684.18 KC 29.16 PR 76.06 HC 11.09 LP 3.33 GS
6 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Lentejas con arroz Pan blanco Fruta de Temporada <i>Cena: Brócoli gratinado y pechuga a la plancha. Fruta</i> 694.40 KC 24.85 PR 118.64 HC 9.03 LP 1.55 GS	7 Ensalada lechuga, remolacha y Pasta a la marinera Pan integral Yogur <i>Cena: Sándwich mixto y ensalada. Fruta</i> 673.18 KC 30.00 PR 97.91 HC 16.02 LP 4.20 GS	8 Ensalada Niçoise(lech, atún, ac. negra) Cocido completo Pan blanco Fruta de Temporada <i>Cena: Crema de verduras y brocheta de pavo. Fruta</i> 705.77 KC 35.41 PR 90.09 HC 19.63 LP 4.83 GS	9 <i>FIESTA</i>	10 <i>FIESTA</i>
13 Ensalada lechuga, tomate y pepino Asado de pescado con patatas Pan blanco Fruta de Temporada <i>Cena: Sopa maravilla y lenguado al horno. Fruta</i> 510.39 KC 24.31 PR 77.31 HC 9.64 LP 1.87 GS	14 Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Macarrones con atún, verduras y Pan integral Yogur <i>Cena: Menestra de verdura y ternera a la plancha. Fruta</i> 658.32 KC 26.62 PR 98.10 HC 15.67 LP 4.36 GS	15 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Lentejas estofadas con pollo Pan blanco Fruta de Temporada <i>Cena: Crema de champiñones y revuelto de huevo y jamón. Fruta</i> 711.84 KC 30.64 PR 111.59 HC 10.84 LP 2.04 GS	16 Ensalada huerta (lech, pepino, zanah) Arroz a banda Pan integral Yogur <i>Cena: Salmorejo y lomo a la plancha. Fruta</i> 630.20 KC 25.52 PR 98.47 HC 13.75 LP 4.02 GS	17 Ensalada lechuga, tomate, pavo, queso Sopa con garbanzos y albóndigas Pan blanco Fruta de Temporada <i>Cena: Pizza casera de verduras y york. Fruta</i> 674.90 KC 25.59 PR 84.63 HC 23.01 LP 5.03 GS
20 Ensalada mediterránea(lech,tom,espárr.) Lentejas con chorizo Pan blanco Fruta de Temporada <i>Cena: Calabacín a la plancha y salmón al horno. Fruta</i> 708.86 KC 29.67 PR 104.09 HC 14.52 LP 3.57 GS	21 Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Potaje con albóndigas Pan integral Yogur <i>Cena: Verdura a la plancha y pollo encebollado. Fruta</i> 744.01 KC 29.72 PR 82.74 HC 28.36 LP 5.64 GS	22 Ensalada de lechuga, remolacha y Espaguetis a la boloñesa Pan blanco Fruta de Temporada <i>Cena: Espinacas rehogadas y merluza al limón. Fruta</i> 773.84 KC 32.80 PR 127.37 HC 8.87 LP 1.54 GS	23 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Asado de pollo con patatas Pan integral Yogur <i>Cena: Tortilla de berenjena y atún y ensalada. Fruta</i> 535.20 KC 32.02 PR 48.87 HC 22.17 LP 6.58 GS	24 Ensalada lechuga, atún, ac.negra Lasaña de carne y verduras Pan blanco Fruta de Temporada <i>Cena: Gratinado de brócoli al horno con queso. Fruta</i> 556.20 KC 17.54 PR 81.36 HC 15.98 LP 5.44 GS
27	28	29	30	

Menú supervisado por
Laura López Blasco, Dietista-Nutricionista con nº de col. CV00204

Alérgenos de declaración obligatoria.

