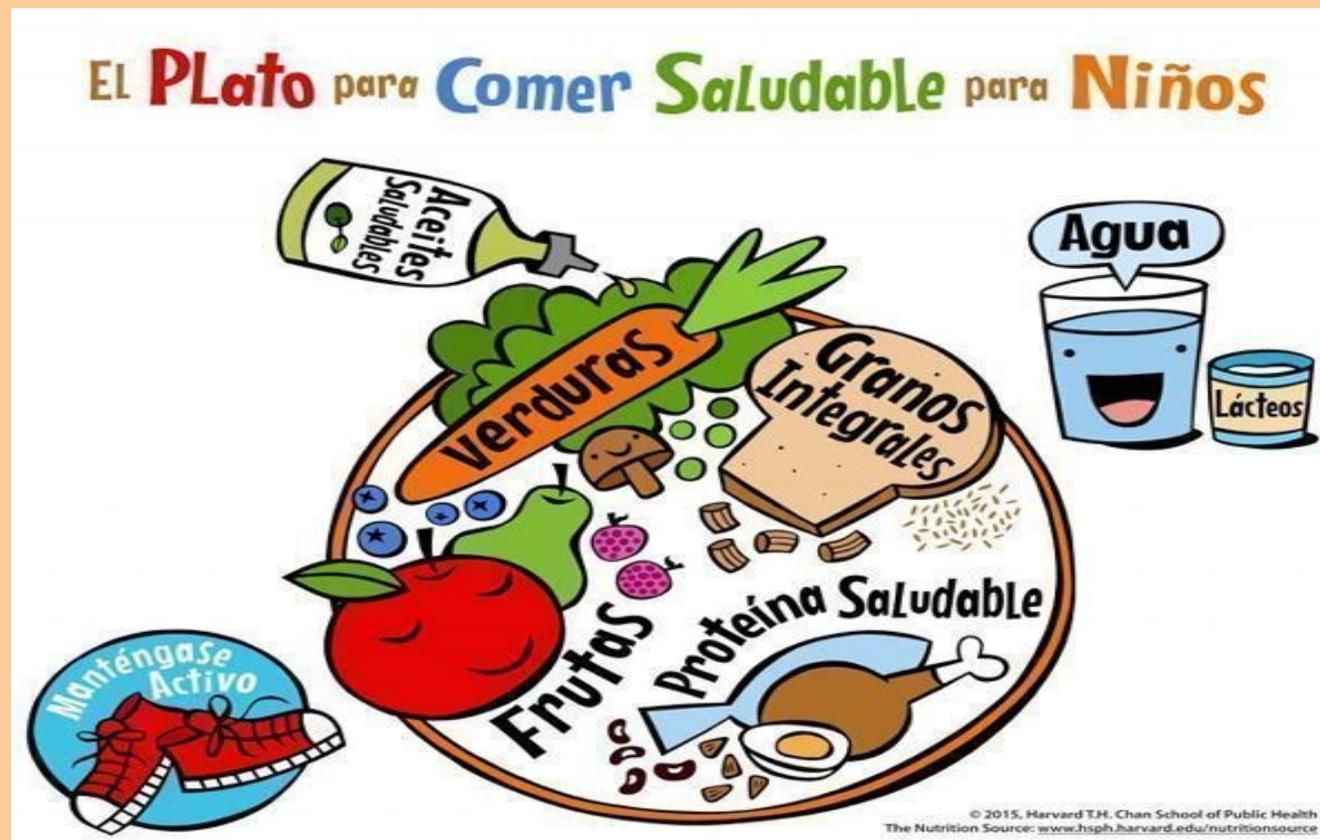


# Menú - JUNIO 2022



**CEIP ANTONIO BELTRÁN MARTÍNEZ**

# MENÚ GENERAL

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Junio 2022

COLEGIO: ANTONIO BELTRAN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>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.</p>		<p><b>1</b></p> <p>Crema de zanahoria Filete de merluza a la griega con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla de york y queso con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p>Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3326/796 GT: 27 GS: 3 HC: 99 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 1</p>
	<p><b>6</b></p> <p>Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p>Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>8</b></p> <p>Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>9</b></p> <p>Crema de verduras Magro estofado en salsa agri dulce (zanahoria, tomate y cebolla) con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>10</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>13</b></p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Lentejas castellanas Pollo asado al jugo Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>16</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Empanada de carne con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>17</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Salchichas al homo Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 3121/747 GT: 26 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 2</p>
<p><b>20</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>FIN DE CURSO</b> Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Longaniza al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>24</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3152/754 GT: 28 GS: 4 HC: 86 AZ: 26 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p><b>27</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>				<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: junio-22

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
				1 Crema de zanahoria Filete de merluza a la griega Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	3 Lentejas a la campesina Pollo en salsa Fruta y pan				kcal: 709,7 Prot: 25,7 HC: 91,1 Lip: 24,6
6 Potaje de garbanzos con arroz Pollo al limón Ensalada Fruta y pan	7 Sopa minestrone Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan integral	8 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	9 Crema de verduras Tiras de mar en salsa americana Ensalada Yogur y pan integral	10 Alubias estofadas Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con guarnición de patatas Fruta y pan						kcal: 706,6 Prot: 25,1 HC: 92,5 Lip: 23,8
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Pollo asado en su jugo Fruta y pan integral	15 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	16 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada Yogur y pan integral	17 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan						kcal: 711,1 Prot: 24,2 HC: 91,6 Lip: 25,0
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan integral	22 Espaguetis pomodoro Salmón al horno Ensalada Fruta y pan	23	24						kcal: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
27	28	29	30							

MES: junio-22

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
		1 Crema de zanahoria Filete de merluza a la griega Ensalada Fruta y pan	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada Yogur y pan integral	3 Lentejas a la campesina Abadejo al horno Fruta y pan	kcal: 704.9 Prot: 25.5 HC: 91.2 Lip: 24.0
6 Potaje de garbanzos con arroz Merluza al horno Ensalada Fruta y pan	7 Sopa de verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta y pan integral	8 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	9 Crema de verduras Tiras de mar en salsa americana Ensalada Yogur y pan integral	10 Alubias estofadas Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con guarnición de patatas Fruta y pan	kcal: 704.3 Prot: 25.1 HC: 92.6 Lip: 23.5
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín Ensalada Fruta y pan	14 Lentejas a la castellana Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	15 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada Fruta y pan	16 Sopa de verduras Merluza encebollada Ensalada Yogur y pan integral	17 Menestra salteada Huevos aurora Fruta y pan	kcal: 706.2 Prot: 23.9 HC: 91.6 Lip: 24.5
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera Fruta y pan	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla de atún Ensalada Fruta y pan integral	22 Espaguetis pomodoro Salmón al horno Ensalada Fruta y pan	23	24	kcal: 698.6 Prot: 24.3 HC: 91.2 Lip: 23.9
27	28	29	30		