

Menú- Junio 2023



CEIP ANTONIO BELTRÁN MARTÍNEZ

MENÚ GENERAL

MES: Junio 2023

ANTONIO BELTRAN

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 Patatas y Fruta VE:3.122/747 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:33 SAL:2	2 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	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	4 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
5 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	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 Lácteos VE:3.076/736 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:14 PROT:36 SAL:3	7 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.280/787 GT:23 GS:4 HC:110 AZ:15 PROT:27 SAL:3	8 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	9 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	10 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura 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 Lácteos VE:3.089/739 GT:24 GS:4 HC:85 AZ:18 PROT:35 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 Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.227/772 GT:28 GS:6 HC:89 AZ:21 PROT:33 SAL:3	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:3.093/740 GT:24 GS:3 HC:92 AZ:22 PROT:31 SAL:2	15 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	16 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	17 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta 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 Huevos con Pasta y Fruta VE:3.260/780 GT:24 GS:6 HC:97 AZ:22 PROT:36 SAL:2	20 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	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 Carne con Patatas y Lácteos VE:3.173/759 GT:23 GS:4 HC:97 AZ:19 PROT:30 SAL:3	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:3.265/781 GT:26 GS:7 HC:95 AZ:16 PROT:31 SAL:3	23 FIN DE CURSO 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	24 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	25 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
26 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	27 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	28 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	29 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta		

MES: junio-23

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional	
						1	Crema de verduras Merluza encebollada Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	2	Macarrones pomodoro Filete de merluza a la griega Fruta y pan	kcal: 706,3	
5	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	6	Lentejas estofadas Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral	7	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga Fruta y pan	8	Sopa de verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	9	Crema de calabacín Tiras de mar en salsa americana Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 693,5	
12	Verdura tricolor Pavo guisado con verduras Fruta y pan	13	Macarrones con tomate Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	14	Crema de zanahoria Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	15	Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	16	Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón Fruta y pan	kcal: 709,7	
19	Potaje de garbanzos con arroz Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate Fruta y pan	20	Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras Fruta y pan integral	21	Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	22	Alubias estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	23	Crema de verduras Pizza casera de quesos Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcal: 706,6	
26		27		28		29		30			

