

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2021

COLEGIO: LA JOTA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.	1 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	2 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	3 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	4 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	5 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2936/702 GT: 18 GS: 4 HC: 98 AZ: 26 PROT: 39 SAL: 2
7 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	8 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	9 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	10 Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera con salteado de verduras Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta)	11 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2784/666 GT: 19 GS: 4 HC: 98 AZ: 27 PROT: 33 SAL: 3
14 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	15 Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	16 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)	17 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	18 FIN DE CURSO Arroz con salsa de tomate Hamburguesa mixta con ensalada Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	19 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	20 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 2919/698 GT: 20 GS: 5 HC: 96 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2
21 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)	22 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	23 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	24 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	25 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	26 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	27 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
28 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	29 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	30 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)					VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES