

Junio 2023



CEIP EL RECUERDO

Menú basal

CATERING 45
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos		1 Crema de calabacín Tortilla de patata Pan integral Fruta de Temporada Cena: Cena: Chuleta de pavo y brócoli a la plancha. 693.05 KC 19.82 PR 89.89 HC 25.03 LP 4.80 GS	2 Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Guisado de pescado Pan blanco Fruta de Temporada Cena: Cnea: Ensalada y alitas de pollo. Fruta 552.80 KC 22.58 PR 85.51 HC 11.07 LP 2.06 GS
5 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Espirales con tomate y bacon Pan blanco Fruta de Temporada Cena: Cena: Salteado de verduras y pescado a la plancha. Fruta 892.04 KC 22.22 PR 127.91 HC 29.80 LP 10.02	6 Ensalada lechuga, remol. y aceit. Olla gitana Pan integral Fruta de Temporada Cena: Cena: Crema de calabacín y york a la plancha. Fruta 611.81 KC 18.52 PR 94.12 HC 10.42 LP 1.83 GS	7 Ensalada lechuga, zanah y brotes soja Marmitako de pescado Pan blanco Fruta de Temporada Cena: Cena: Ensalada y huevos a la plancha. Fruta 473.83 KC 10.23 PR 85.53 HC 7.85 LP 1.40 GS	8 Ensalada Morada (lech, lomb, pep) Arroz con pollo y verduras Pan integral Fruta de Temporada Cena: Cena: Sopa con fideos y tortilla francesa. Fruta 816.14 KC 30.27 PR 132.70 HC 16.32 LP 3.65 GS	9 FIESTA
12 Ensalada lechuga, tomate y pepino Lentejas con arroz y verduras Pan blanco Fruta de Temporada Cena: Cena: Alcachofas al horno y salmón a la plancha. Fruta 850.44 KC 27.82 PR 140.37 HC 14.63 LP 2.44 GS	13 Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Coditos a la marinera Pan integral Fruta de Temporada Cena: Cena: Espinacas rehogadas con jamón y ensalda. Fruta 663.04 KC 25.30 PR 119.72 HC 5.97 LP 0.88 GS	14 Ensalada de lechuga, remolacha y maíz Cocido completo Pan blanco Fruta de Temporada Cena: Cena: Crema de coliflor y huevo hervido. Fruta 988.27 KC 47.67 PR 113.34 HC 34.06 LP 12.04	15 Ensalada huerta (lech, pepino, zanah) Estofado de patata con ternera Pan integral Fruta de Temporada Cena: Cena: Mix de verduras con soja texturizada. Fruta 521.24 KC 19.61 PR 79.51 HC 11.17 LP 2.49 GS	16 Ensalada de lechuga, tomate y queso Guiso aletría con albóndigas bacalao Pan blanco Fruta de Temporada Cena: Cena: Ensalada y brochetas de pollo con verduras. Fruta 733.21 KC 20.88 PR 119.08 HC 15.86 LP 4.06 GS
19 Ens. mediterránea (lech,tom,espárr) Asado de pescado con patatas Pan blanco Fruta de Temporada Cena: Cena: Solomillo de cerdo con manzana al horno. Fruta 510.94 KC 24.44 PR 77.27 HC 9.65 LP 1.87 GS	20 Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Macarrones con atún Pan integral Fruta de Temporada Cena: Cena: Coliflor gratinada al horno y lomo a la plancha. Fruta 718.82 KC 24.27 PR 119.51 HC 12.83 LP 2.13 GS	21 Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Lentejas estofadas Pan blanco Fruta de Temporada Cena: Cena: Calamares en salsa de cebolla. Fruta 684.28 KC 27.97 PR 110.62 HC 9.37 LP 1.64 GS	22 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Arroz con carne Pan integral Fruta de Temporada Cena: Cena: Crema de verduras y lenguado a la plancha. Fruta 747.04 KC 22.96 PR 127.82 HC 13.87 LP 2.89 GS	23 Ensalada lechuga, remol. y brotes soja Sopa con garbanzos y albóndigas Pan blanco Fruta de Temporada Cena: Cena: Cuscús con verduras y pavo. Fruta 705.47 KC 26.44 PR 91.52 HC 22.38 LP 4.22 GS
26 Ensalada de lechuga, zanah. y lomb. Lentejas con chorizo Pan blanco Fruta de Temporada Cena: Cena: Sopa de pescado y tostada de jamón serrano. Fruta 697.22 KC 29.37 PR 103.69 HC 13.43 LP 3.40 GS	27 Ensalada lechuga, tomate y pepino Espaguetis a la boloñesa Pan integral Fruta de Temporada Cena: Cena: Huevos rellenos y ensalada. Fruta 753.76 KC 32.02 PR 120.46 HC 9.57 LP 1.63 GS	28	29	30

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

Alérgenos de declaración obligatoria.

