

No Carne

MES: Junio 2024

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días se servirá ensalada variada, pan integral y fruta (con opción de lácteo tras la fruta).

3
Arroz a la cubana
Medallón de merluza en salsa de zanahorias
Fruta de temporada y pan

VE:3.946/944 GT:34 GS:8 HC:118 AZ:20 PROT:48 SAL:3

4
Alubias (eco.) a la campesina
Hamburguesa vegana con cebolla y puerro
Fruta de temporada y pan

VE:3.128/748 GT:8 GS:1 HC:134 AZ:27 PROT:34 SAL:4

5
Farfalles gratinados
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada y pan

VE:2.910/696 GT:15 GS:3 HC:99 AZ:34 PROT:25 SAL:1

6
Sopa de verduras
Delicias de bacalao con salteado de maíz
Fruta de temporada y pan

VE:3.168/758 GT:27 GS:3 HC:108 AZ:27 PROT:20 SAL:1

7
Hervido valenciano
Albóndigas de pescado a la jardinera
Fruta de temporada y pan

VE:1.864/446 GT:5 GS:0 HC:86 AZ:25 PROT:16 SAL:2

10
Lentejas estofadas con verduras
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan

VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:21 PROT:34 SAL:1

11
Ensalada tropical
Paella de pescado
Fruta de temporada y pan

VE:3.018/722 GT:24 GS:4 HC:104 AZ:27 PROT:23 SAL:4

12
Patatas estofadas con verduras
Filete de merluza en salsa vizcaína
Fruta de temporada y pan

VE:1.956/468 GT:3 GS:0 HC:82 AZ:20 PROT:28 SAL:3

13
Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de soja
Limanda al horno con salsa de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:3.892/931 GT:21 GS:3 HC:134 AZ:24 PROT:54 SAL:2

14
Crema de brócoli y zanahoria
Huevos cocidos con ratatouille
Fruta de temporada y pan

VE:2.186/523 GT:16 GS:4 HC:73 AZ:23 PROT:24 SAL:1

17
Coditos con atún (tomate y atún)
Filete de merluza a la crema con calabacín horneado
Fruta de temporada y pan

VE:2.573/615 GT:7 GS:1 HC:101 AZ:21 PROT:40 SAL:1

18
Potaje de garbanzos (eco.)
Tortilla francesa con salteado de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.875/688 GT:21 GS:4 HC:91 AZ:27 PROT:34 SAL:1

19
Judías verdes con tomate
Timbal de salmón y patatas a lo pobre
Fruta de temporada y pan

VE:2.111/505 GT:9 GS:1 HC:80 AZ:22 PROT:29 SAL:1

20
Sopa de verduras
Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo)
Fruta de temporada y pan

VE:2.355/563 GT:16 GS:5 HC:74 AZ:23 PROT:31 SAL:2

21
Ensalada mixta con atún
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.547/609 GT:16 GS:1 HC:98 AZ:39 PROT:16 SAL:1

24
FESTIVO

25
Espirales a la napolitana
Tortilla de calabacín con repollo salteado
Fruta de temporada y pan

VE:3.316/793 GT:19 GS:3 HC:126 AZ:20 PROT:28 SAL:3

26
Lentejas a la jardinera
Limanda empanada al horno con zanahoria y cebolla
Fruta de temporada y pan

VE:3.907/935 GT:36 GS:4 HC:113 AZ:21 PROT:35 SAL:1

27
Hummus
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:4.079/976 GT:28 GS:3 HC:151 AZ:36 PROT:25 SAL:1

28
Sopa de pescado
Filete de merluza a la griega (tomate y cebolla)
Fruta de temporada y pan

VE:2.114/506 GT:12 GS:2 HC:69 AZ:20 PROT:29 SAL:1