

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 con salsa de tomate  
Medallón de merluza en salsa de zanahorias  
Fruta de temporada y pan

VE:2.784/666 GT:14 GS:1 HC:111 AZ:20 PROT:31 SAL:1

4  
Alubias (eco.) a la campesina  
Jamoncitos de pollo a la naranja con cebolla y puerro  
Fruta de temporada y pan

VE:3.007/719 GT:7 GS:2 HC:110 AZ:28 PROT:54 SAL:4

5  
Farfalles gratinados  
Filete de merluza con calabacín al vapor  
Fruta de temporada y pan

VE:2.827/676 GT:11 GS:2 HC:89 AZ:36 PROT:40 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 ternera con jardinera de champiñones  
Fruta de temporada y pan

VE:2.399/574 GT:22 GS:6 HC:75 AZ:24 PROT:23 SAL:2

10  
Lentejas estofadas con verduras  
Pescado al horno con patatas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.107/743 GT:17 GS:1 HC:110 AZ:20 PROT:41 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  
Pechuga de pollo al horno con salsa de tomate  
Fruta de temporada y pan

VE:2.312/553 GT:6 GS:0 HC:88 AZ:20 PROT:40 SAL:2

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  
Lomo adobado con ratatouille  
Fruta de temporada y pan

VE:2.240/536 GT:14 GS:4 HC:73 AZ:23 PROT:31 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.)  
Pechuga de pollo al horno con salteado de verduras  
Fruta de temporada y pan

VE:2.725/652 GT:11 GS:1 HC:91 AZ:27 PROT:48 SAL:1

19  
Judías verdes con tomate  
Lomo en salsa con cous cous  
Fruta de temporada y pan

VE:2.516/602 GT:9 GS:3 HC:97 AZ:23 PROT:35 SAL:2

20  
Sopa de ave con pasta  
Pollo en salsa con guisantes  
Fruta de temporada y pan

VE:2.507/600 GT:7 GS:2 HC:86 AZ:25 PROT:47 SAL:1

21  
Ensalada mixta con atún  
Arroz al horno  
Fruta de temporada y pan

VE:2.809/672 GT:17 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:22 SAL:3

24  
**FESTIVO**

25  
Espirales a la napolitana  
Hamburguesa de ternera con repollo salteado  
Fruta de temporada y pan

VE:3.215/769 GT:21 GS:5 HC:117 AZ:19 PROT:39 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 valenciana  
Fruta de temporada y pan

VE:4.007/959 GT:19 GS:3 HC:157 AZ:20 PROT:37 SAL:3

28  
Sopa de pescado  
Jamoncitos de pollo al chilindrón  
Fruta de temporada y pan

VE:2.110/505 GT:6 GS:2 HC:100 AZ:20 PROT:41 SAL:1