

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2024

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>Todos los días se servirá ensalada variada, pan integral y fruta (con opción de lácteo tras la fruta).</p>					<p>1</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>2</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>3</p> <p>Arroz a la cubana Medallón de merluza en salsa de zanahorias Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.946/944 GT:34 GS:8 HC:118 AZ:20 PROT:48 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Alubias (eco.) a la campesina Jamoncitos de pollo a la naranja con cebolla y puerro Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.007/719 GT:7 GS:2 HC:110 AZ:28 PROT:54 SAL:4</p>	<p>5</p> <p>Farfalles gratinados Tortilla de calabacín Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.910/696 GT:15 GS:3 HC:99 AZ:34 PROT:25 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Sopa de verduras Delicias de bacalao con salteado de maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.168/758 GT:27 GS:3 HC:108 AZ:27 PROT:20 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Hervido valenciano Albóndigas de ternera con jardinera de champiñones Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.399/574 GT:22 GS:6 HC:75 AZ:24 PROT:23 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:21 PROT:34 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Ensalada tropical Paella de pescado Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.018/722 GT:24 GS:4 HC:104 AZ:27 PROT:23 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo al horno con salsa de tomate Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.312/553 GT:6 GS:0 HC:88 AZ:20 PROT:40 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>Macarrones (integrales) con salsa boloñesa de soja Limanda al horno con salsa de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:3.892/931 GT:21 GS:3 HC:134 AZ:24 PROT:54 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Crema de brócoli y zanahoria Lomo adobado con ratatouille Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.240/536 GT:14 GS:4 HC:73 AZ:23 PROT:31 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>17</p> <p>Coditos con atún (tomate y atún) Filete de merluza a la crema con calabacín horneado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.573/615 GT:7 GS:1 HC:101 AZ:21 PROT:40 SAL:1</p>	<p>18</p> <p>Potaje de garbanzos (eco.) Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.875/688 GT:21 GS:4 HC:91 AZ:27 PROT:34 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con tomate Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.516/602 GT:9 GS:3 HC:97 AZ:23 PROT:35 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Sopa de ave con pasta Pollo en salsa con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.507/600 GT:7 GS:2 HC:86 AZ:25 PROT:47 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Ensalada mixta con atún Arroz al horno Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:2.809/672 GT:17 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:22 SAL:3</p>	<p>22</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>24</p> <p style="color: orange; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">FESTIVO</p>	<p>25</p> <p>Espirales a la napolitana Hamburguesa de ternera con repollo salteado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.215/769 GT:21 GS:5 HC:117 AZ:19 PROT:39 SAL:3</p>	<p>26</p> <p>Lentejas a la jardinera Limanda empanada al horno con zanahoria y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p style="font-size: small;">VE:3.907/935 GT:36 GS:4 HC:113 AZ:21 PROT:35 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Hummus Paella valenciana Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:4.007/959 GT:19 GS:3 HC:157 AZ:20 PROT:37 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>Sopa de pescado Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p style="font-size: small;">VE:2.110/505 GT:6 GS:2 HC:100 AZ:20 PROT:41 SAL:1</p>	<p>29</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>

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