CEIP MARIO VARGAS LLOSA

Junio - 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 1918,9 KJ 459 Kcal. P.: 13 HC.: 51 L.: 31 G.: 8 A: 23,6 S: 2,4 CREMOSA DE ZANAHORIAS CON TOMILLO FRESCO ESTOFADO DE PATATAS CON TERNERA FRUTA PAN	**2** 2654,6 KJ 634 Kcal. P.: 23 HC.: 28 L.: 47 G.: 12 A: 19,1 S: 2,8 ENSALADA COMPLETA (LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y CEBOLLA) POLLO TANDOORI CON ARROZ PILAF FRUTA PAN INTEGRAL	**3** 3457,4 KJ 826 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 43 G.: 7 A: 19,7 S: 1,9 ESPAGUETIS CON TOMATE BOQUERÓN ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO) LECHUGA Y MAÍZ YOGUR PAN
6 3141 KJ 751 Kcal. P.: 14 HC.: 50 L.: 33 G.: 6 22.5 S: 3.4 CREMA DE PATATA Y CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES FIDEUA DE ATÚN TOMATE Y OLIVAS FRUTA PAN	**7** 2666,4 KJ 637 Kcal. P.: 21 HC.: 37 L.: 36 G.: 8 A: 20.6 S: 2.6 LENTEJAS ESTOFADAS DE LA ABUELA HUEVOS COCIDOS SALSA DE TOMATE Y GUISANTES FRUTA PAN	**8** 2091,8 KJ 500 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 27 G.: 4 A: 20.24 S: 2.2 ENSALADA COMPLETA CON LECHUGA, HUEVO Y TOMATE SALTEADO DE GARBANZOS, VERDURAS, COUS COUS Y POLLO AL CURRY FRUTA PAN	**9** 2578,2 KJ 678 Kcal. P.: 15 HC.: 52 L.: 31 G.: 5 A: 19.2 S: 3.6 ARROZ CON TOMATE Y CEBOLLA FILETE DE ABADEJO EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PEPINO Y ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL	**10** 2908,6 KJ 695 Kcal. P.: 18 HC.: 37 L.: 43 G.: 13 A: 12.3 S: 3.5 TALLARINES A LA NAPOLITANA RUSTIDO DE MAGRA ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PIMIENTO ROJO Y CEBOLLINO YOGUR PAN
13 2339 KJ 559 Kcal. P.: 20 HC.: 35 L.: 43 G.: 10 A: 17.6 S: 2 SOPA MARAVILLA FILETE DE POLLO A LA NARANJA LECHUGA Y OLIVAS FRUTA PAN	**14** 2297,3 KJ 549 Kcal. P.: 12 HC.: 61 L.: 24 G.: 4 A: 19.1 S: 2.3 CREMA DE PATATA Y CALABAZA CON ACEITE DE ALBAHACA ESPIRALES TRES DELICIAS (CHAMPIÑON , HUEVO , CEBOLLA Y PIMIENTO) FRUTA PAN	**15** 3006,5 KJ 720 Kcal. P.: 14 HC.: 34 L.: 47 G.: 8 A: 18.3 S: 3 POTAJE DE GARBANZOS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA LECHUGA Y CEBOLLA FRUTA PAN	**16** 2348,9 KJ 561 Kcal. P.: 14 HC.: 54 L.: 30 G.: 5 A: 17.1 S: 4.2 PAELLA DE VERDURAS (GUISANTES, PIMIENTO, ZANAHORIA Y CEBOLLA) FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MERY PEPINO FRUTA PAN INTEGRAL	**17** 1933,1 KJ 462 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 44 G.: 11 A: 13.9 S: 2.3 ENSALADA DE QUESO FRESCO PATATAS GUISADAS CON CHOCO YOGUR PAN
20 2429,5 KJ 580,6 Kcal. P.: 19,6 HC.: 83 L.: 17,3 G.: 2.9 A: 21.4.6 S: 2.8 ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, huevo, cebolla y maiz) ARROZ CALDOSO CON CALAMARES FRUTA PAN	**21** 2229,6 KJ 533 Kcal. P.: 21 HC.: 44 L.: 33 G.: 8 A: 18.2 S: 3.7 SOPA DE PUCHERO CON ARROZ MAGRO DE CERDO A LA JARDINERA CON PATATAS FRUTA PAN	**22** 4100,8 KJ 979 Kcal. P.: 17 HC.: 36 L.: 46 G.: 10 A: 20.7 S: 2.8 *MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO* MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO FILETE DE POLLO EMPANADO PATATAS FRITAS YOGUR PAN	**23** 2375 KJ 568 Kcal. P.: 19 HC.: 38 L.: 37 G.: 7 A: 19 S: 3.4 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON CALABAZA Y PATATA TORTILLA FRANCESA TOMATE ALIÑADO Y PIMIENTO VERDE FRUTA PAN INTEGRAL	**24** 2157,7 KJ 516 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 37 G.: 8 A: 11 S: 4.2 FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS (zanahoria, guisante, judia verde, pimiento verde y cebolla) MERLUZA AL HORNO CON ACEITE Y PIMENTÓN LECHUGA Y PEPINO FRUTA PAN

NOTA: Frutas a servir: plátano, manzana, mandarina o pera.
Valores nutricionales expresados en Kilocalorías (Kcal.)/Kilojulios (Kj.) para la energía, y en gramos para el resto de nutrientes (***P**: Proteínas/ **H**: Hidratos de Carbono / **L**: Lípidos / **G**: Grasas saturados / **A**: azúcares / **S**: Sal)*

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Be Curious Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SABOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

¿Qué cenamos hoy?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO AL HORNO GUISANTES REHOGADOS YOGUR	ARROZ (INTEGRAL) A LA CAZUELA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA REBOZADA LECHUGA Y PEPINO YOGUR	ALCACHOFAS SALTEADAS LENGUADO A LA PLANCHA TOMATE CON ORÉGANO YOGUR
6	7	8	9	10
PANACHE DE VERDURITAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA BONIATO ASADO YOGUR	SOPA DE VERDURAS CON PASTA MAGRO DE CERDO EN SALSA ENSALADA DE TOMATE YOGUR	CREMA DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA PALOMETA AL HORNO TOMATE NATURAL YOGUR	ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO TORTILLA DE PATATAS LECHUGA Y TOMATE YOGUR	ESPINACAS REHOGADAS CON AJO Y PATATA FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE ZANAHORIA BABY FRUTA
13	14	15	16	17
MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA AL HORNO PATATA PANADERA YOGUR	GUISANTES A LA FRANCESA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA TOMATE NATURAL YOGUR	BRÓCOLI REHOGADO REVUELTO DE JAMÓN CHAMPIÑONES YOGUR	ENSALADA CAPRESSE TERNERA EN SALSA PATATA AL VAPOR YOGUR	FIDEUA CON VERDURITAS HAMBURGUESA VEGETAL LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA
20	21	22	23	24
CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS TERNERA EN SALSA PATATAS DADO YOGUR	COLIFLOR GRATINADA CON QUESO RAGOUT DE POLLO VERDURAS YOGUR	SOPA DE VERDURITAS TRUCHA A LA MEDITERRÁNEA CON OLIVAS PATATA ASADA FRUTA	ARROZ CON TOMATE PECHUGA DE PAVO GUISADO LECHUGA Y PEPINO YOGUR	SALTEADO DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON SESAMO HUEVOS COCIDOS JUDIAS VERDES YOGUR

AITOR SANCHEZ

Aprende a comer sano con Aitor Sánchez y Scolarest

ACEITES DE OLIVA DE ESPAÑA Y COMPASS GROUP | SCOLAREST TE OFRECEN UN PROGRAMA PRÁCTICO, PROGRESIVO Y FLEXIBLE PARA TRANSFORMAR TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE TODA LA FAMILIA.

SI HEMOS COMIDO:		PODEMOS CENAR:
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	→	HORTALIZAS CRUDAS O LEGUMBRES COCIDAS
VERDURAS	→	CEREALES O FÉCULAS
CARNE	→	PESCADO O HUEVO
PESCADO	→	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	→	PESCADO O CARNE MAGRA
FRUTA	→	LÁCTEOS O FRUTA
LÁCTEOS	→	FRUTA

Notas: ¡CONSUME UNA DIETA VARIADA: Cuantos más colores tengan tus menús, más nutritivos serán!

COMPASS GROUP | Scolarest

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.