

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Junio 2019

**COLEGIO:** SAGRADA FAMILIA DE URGEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
					<b>1</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>2</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
<b>3</b> Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>4</b> Sopa de picadillo Pollo en pepitoria con judías salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>5</b> Potaje de garbanzos Lomo adobado con menestra de verduras salteadas Fruta en almíbar y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>6</b> Coditos con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>7</b> Gazpacho Croquetas de jamón con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>8</b> (**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>9</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 663 HC: 69 PROT: 29 GT: 30
<b>10</b> Arroz milanese (sofrito: tomate, cebolla, pimiento; guisantes, zanahoria, judía verde, frankfurt) Salchichas con zanahorias baby Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	<b>11</b> Lentejas a la riojana (patata, cebolla, zanahoria y pimiento) Carne mechada con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>12</b> Gazpacho Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta en almíbar y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>13</b> Macarrones con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas chips Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>14</b> Crema de calabacín (calabacín, patata) Chispas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>15</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>16</b> (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 770 HC: 86 PROT: 30 GT: 37
<b>17</b> Espirales con tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	<b>18</b> Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al ajillo con zanahorias baby Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>19</b> Salmorejo Merluza a la romana con menestra de verduras salteadas Fruta en almíbar y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>20</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>21</b> Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Lomo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>22</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>23</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 640 HC: 70 PROT: 35 GT: 26
<b>24</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>25</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>26</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>27</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>28</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>29</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>30</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0

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