

MENÚ DEL MES DE JUNIO DEL CURSO ESCOLAR 2012/13

DIA	1º PLATO	2º PLATO	PAN	POSTRE	Calorías	Proteína	Grasa	Hidratos de carbono
L - 03/06/13	Lentejas con verduras	Filete de gallo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Blanco	Fruta IV gama	648,8	15,8	29,9	54,3
M - 04/06/13	Ensalada malagueña	Figurita de merluza con zanahorias salteadas	Integral	Fruta IV gama	617,9	13,7	29,2	57,1
X - 05/06/13	Puchero andaluz	Espirales con tomate frito y queso rallado	Blanco	Fruta IV gama	655,5	16,1	29,8	54,1
J - 06/06/13	Cazuela de arroz caldoso	Pollo guisado a la jardinera	Pan ECO	Fruta IV gama	706	14,2	28,3	57,5
V - 07/06/13	Potaje de judías con verduras	Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	Integral	Yogur sabores	642,2	14,9	30,9	54,2
L - 10/06/13	Ensalada de pasta	Filete de cazón con ensalada de lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	709,7	12,7	30,2	57,2
M - 11/06/13	Potaje de garbanzos con verduras	Tortilla de patatas con tomate picado	Blanco	Fruta ECO	621,1	15,8	29	55,2
X - 12/06/13	Crema de zanahorias	Albóndigas en salsa de tomate con patatas dado	Integral	Yogur sabores	673,5	13,1	28,6	58,3
J - 13/06/13	Paella de verduras	Filete de gallo al horno con pipirrana	Pan ECO	Fruta IV gama	644,2	12,1	32,7	55,2
V - 14/06/13	Potaje de judías con chorizo	Pisto guisado con huevo cocido	Integral	Fruta IV gama	675	14,3	28,3	57,4
L - 17/06/13	Lentejas estofadas con verduras	Tortilla francesa con zanahorias salteadas	Pan ECO	Zumo de naranja	673,7	14,1	30,6	55,3
M - 18/06/13	Arroz cocido con tomate frito	Figuritas de merluza con lechuga, tomate y cebolla	Integral	Fruta IV gama	707,5	12,7	27,6	59,7
X - 19/06/13	Potaje de judías con chorizo	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Blanco	Fruta IV gama	660,6	14,8	30,3	54,9
J - 20/06/13	Ensalada malagueña	Tilapia al horno en salsa con verduras salteadas	Integral	Fruta IV gama	633,5	14,6	30,8	54,6
V - 21/06/13	Coditos con tomate frito y queso rallado	Hamburguesa completa con patatas dado	Pan Hamb.	Fruta IV gama	709,3	15,6	29,4	55
L - 24/06/13	Arroz a la cubana	Salchichas con patatas chips	Blanco	Fruta temporada	690,9	14,8	28,6	56,6

Los menús están elaborados por Elisa Gracia Vázquez, Dietista - Nutricionista, AND - 219, Miembro de AEDN Y ADUNDA.
 Todos los menús van acompañados de agua suministrada al centro por la empresa abastecedora de la localidad.

