

MES: Junio 2021

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	1 Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan	VE: 2522/603 GT: 21 GS: 5 HC: 80 AZ: 23 PROT: 23 SAL: 2
7 Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Magro adobado con arroz pilaf Yogur y pan integral	11 Crema de zanahoria Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan	VE: 2500/598 GT: 20 GS: 2 HC: 82 AZ: 22 PROT: 23 SAL: 2
14 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan	17 Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 FIN DE CURSO Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 2529/605 GT: 20 GS: 7 HC: 84 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 3
21	22	23	24	25	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
28	29	30			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

MES: junio-21

MENÚ: (05) - NO CERDO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Estofado de pavo Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Pollo asado Fruta y pan	kcl: 697,9 Prot: 24,5 HC: 91,0 Lip: 23,8
7 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa maravilla con verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral	11 Crema de zanahoria Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 705,2 Prot: 24,9 HC: 89,5 Lip: 25,1
14 Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Pechuga al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	17 Borrajá con patatas Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 Espirales pomodoro Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 706,3 Prot: 25,3 HC: 87,0 Lip: 25,8
21	22	23	24	25	0 0 0 0
28	29	30			

MES: junio-21

MENÚ: (06) - NO CARNE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Merluza en salsa vizcaína Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Palometa a la griega Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Abadejo al horno Fruta y pan	kcl: 698,6 Prot: 24,3 HC: 91,2 Lip: 23,9
7 Arroz con tomate Tiras de mar (pota) rebozadas Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa de verduras Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Tortilla francesa Yogur y pan integral	11 Crema de zanahoria Merluza al horno Fruta y pan	kcl: 702,2 Prot: 24,7 HC: 89,5 Lip: 24,8
14 Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Huevos aurora Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	17 Borrajá con patatas Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 Espirales pomodoro Merluza encebollada Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 707,7 Prot: 25,3 HC: 87,2 Lip: 25,8
21	22	23	24	25	0 0 0 0
28	29	30			

MES: junio-21

MENÚ: (08) - SIN PESCADO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan	2 Lentejas a la jardinera Pollo al limón Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 703,0 Prot: 25,1 HC: 90,3 Lip: 24,4
7 Arroz con tomate Lomo asado Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Magro de cerdo con salteado de arroz Yogur y pan	11 Crema de zanahoria Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 697,6 Prot: 25,8 HC: 88,1 Lip: 24,4
14 Lentejas guisadas con verduras Ternera guisada Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Magro con champiñones Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Alubias estofadas Pechuga al horno Fruta y pan	17 Borrajá con patatas Tortilla francesa Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Espirales pomodoro Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 722,4 Prot: 26,2 HC: 88,1 Lip: 26,7
21	22	23	24	25	0 0 0 0
28	29	30			

MES: junio-21

MENÚ: (10) - SIN FRUTOS SECOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Lomo al pimentón Fruta y pan	2 Lentejas a la jardinera Abadejo en pepitoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana Ensalada de lechuga Yogur y pan	4 Guiso de alubias con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española Fruta y pan	kcl: 685,5 Prot: 24,8 HC: 90,5 Lip: 22,5
7 Arroz con tomate Merluza en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Magro de cerdo con salteado de arroz Yogur y pan	11 Crema de zanahoria Pollo en salsa Fruta y pan	kcl: 692,6 Prot: 25,6 HC: 88,4 Lip: 23,8
14 Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Salchichas al horno Ensalada de lechuga Fruta y pan	16 Alubias estofadas Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan	17 Borrajá con patatas Tortilla de atún Ensalada de lechuga Yogur y pan	18 Espirales pomodoro Lomo al pimentón Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 712,6 Prot: 25,7 HC: 87,5 Lip: 26,1
21	22	23	24	25	0 0 0 0
28	29	30			kcl: Prot: HC: Lip:

MES: junio-21

MENÚ: (27) - VEGETARIANO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
	1 Crema de calabacín Salteado de verduras Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Puré de patata Ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Acelgas con patata Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	4 Guiso de alubias con verduras Espinacas salteadas Fruta y pan	kcl: 619,9 Prot: 12,5 HC: 120,1 Lip: 6,1
7 Arroz con tomate Menestra de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Acelgas rehogadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa de verduras Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Crema de puerro Yogur de soja y pan integral	11 Crema de zanahoria Coliflor rehogada Fruta y pan	kcl: 469,5 Prot: 14,3 HC: 78,2 Lip: 6,0
14 Lentejas guisadas con verduras Guiso de patata Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Espinacas salteadas Ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Alubias estofadas Crema de calabaza Fruta y pan	17 Borraja con patatas Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan integral	18 Pasta sin gluten ni huevo pomodoro Salteado de verduras Ensalada de lechuga Fruta y pan	kcl: 522,9 Prot: 14,3 HC: 89,9 Lip: 7,5
21	22	23	24	25	0 0 0 0
28	29	30			kcl: Prot HC: Lip:

MES: Junio 2021

COLEGIO: RAMIRO SOLANS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.	1 Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan integral	2 Lentejas a la jardinera Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan	3 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	4 Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan	VE: 3177/760 GT: 27 GS: 5 HC: 102 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 2
7 Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan	8 Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	9 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan	10 Judías verdes con refrito Magro adobado con arroz pilaf Yogur y pan integral	11 Crema de zanahoria Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan	VE: 3164/757 GT: 25 GS: 2 HC: 103 AZ: 22 PROT: 29 SAL: 2
14 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan	15 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral	16 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan	17 Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral	18 FIN DE CURSO Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan	VE: 3124/747 GT: 25 GS: 7 HC: 106 AZ: 25 PROT: 26 SAL: 3
21	22	23	24	25	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
28	29	30			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0