



# Junio - Bajo en grasas



# CEIP Jesus



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

857 Kcal 41,88 Gr 41,07 Prot 82,94 HC

1

Crema de Calabacín

Lomo Adobado

Ensalada de Lechuga y Remolacha

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta de Temporada

818 Kcal 24,88 Gr 45,31 Prot 108,80 HC

2

Arroz Caldoso de Pollo y Verduras  
1T-9T-11T-12T

Rape a la Vizcaína  
1-4-5-6-7T-8T-9T-11T-12T

Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta Ecológica de Temporada

922 Kcal 34,59 Gr 37,31 Prot 122,22 HC

3

Lentejas con Verduras y Patata  
1T-9T-11T-12T

Tortilla de Jamón York 2T-3-8T-18T

Ensalada de Manzana y Zanahoria

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta de Temporada

651 Kcal 18,09Gr 37,09 Prot 90,09 HC

4

Macarrones Integrales con Verduras y Tomate 1-3T  
Merluza a la Gallega 1T-4-7T-9T-11T-12T

Ensalada de Tomate y Maiz

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta Ecológica de Temporada

885 Kcal 26,90 Gr 57,75 Prot 108,91 HC

5

Potaje de Garbanzos 1-3-8T-9T-11T-12T

Pechuga en Salsa Pomodoro

Ensalada de Tomate y Zanahoria

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta de Temporada

879 Kcal 33,16 Gr 27,19 Prot 125,75 HC

8

Arroz al Horno 1T-7T-9T-11T-12T

Ensalada de Lechuga y Remolacha

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta de Temporada

688 Kcal 27,49 Gr 26,48 Prot 87,83 HC

9

Lentejas con Verduras y Patata  
1T-9T-11T-12T

Tortilla Francesa 3

Ensalada de Tomate y Zanahoria

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta Ecológica de Temporada

847 Kcal 31,35 Gr 36,96 Prot 109,26 HC

10

Crema de Verduras

Pollo Rustido

Ensalada de Lechuga y Maiz

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta de Temporada

692 Kcal 19,81Gr 44,35 Prot 89,00 HC

11

Macarrones Integrales a la Napolitana 1-3T

Fogonero a la Bilbaina  
1T-4-5T-6T-7T-9T-11T-12T-13

Ensalada de Col, Zanahoria y Manzana

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta Ecológica de Temporada

1.058 Kcal 27,77 Gr 37,83 Prot 168,22 HC

12

Pizza de Jamón y Queso  
1-2-4T-8T-11T-18

Guiso de Garbanzos, Calabaza, Judía Verde y Patata 1T-9T-11T-12T

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta de Temporada

814 Kcal 31,30 Gr 27,84 Prot 110,86 HC

15

Lentejas Estofadas 1T-9T-11T-12T

Tortilla Francesa con Brócoli 3  
Ensalada de Manzana y Zanahoria

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta de Temporada

740 Kcal 35,66 Gr 34,21 Prot 72,70 HC

16

Crema de Calabacín

Pollo en Salsa Jardinera  
Ensalada de Lechuga y Remolacha

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta Ecológica de Temporada

908 Kcal 33,87 Gr 28,90 Prot 129,31 HC

17

Alubias con Arroz 1T-9T-11T-12T

Tortilla de Patatas 3  
Ensalada de Lechuga, Tomate y Zanahoria

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta de Temporada

705 Kcal 21,03Gr 44,37 Prot 89,81 HC

18

Macarrones Integrales con Verduras y Tomate 1-3T

Limanda en Salsa Verde 4  
Ensalada de Tomate y Maiz

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta Ecológica de Temporada

878 Kcal 29,20 Gr 30,84 Prot 129,89 HC

19

Arroz a la Cubana

Longanizas a la Plancha 13  
Ensalada de Tomate y Zanahoria

Pan Integral 1-8T-11T

Fruta de Temporada

974 Kcal 41,01 Gr 48,44 Prot 109,17 HC

22

Entremeses de Jamón y Queso  
2-8T-18

Paella Valenciana 1T-9T-11T-12T

Ensalada Especial 4

Pan Integral 1-8T-11T

Helado 2-3T-7T-9T-18



Kcal Gr Prot HC

23

Kcal Gr Prot HC

24

Kcal Gr Prot HC

25

Kcal Gr Prot HC

26

# VACACIONES



Fruta ecológica que se proporcionará al centro: manzana golden, naranja, banana, manzana royal.

ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescados y mariscos 5-Crustaceos 6-Moluscos 7-Cacahuetes 8-Soja 9-Frutos secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramuces 17-Legumbres 18-PLV

