



CEIP JORGE JUAN

JUNIO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Arroz con tomate y huevo a la plancha 3 Judías verdes con jamón Fruta, rebanada de pan 1 735 kcal 17% P 54% HC 29% LIP</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con tomate y queso 1 3 6 10 7 Boquerón en tempura 1 4 Fruta, rebanada de pan 1 805 kcal 19% P 51% HC 30% LIP</p>	<p>3</p> <p>Lentejas con verduras 1 12 Filete de pollo Fruta, rebanada de pan 1 750 kcal 18% P 52% HC 30% LIP</p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate Merluza al horno 4 Fruta rebanada de pan 1 675 kcal 20% P 55% HC 25% LIP</p>	<p>5</p> <p>Puré de verduras 12 Tortilla de patata 3 12 Helado 7 rebanada de pan 1 625 kcal 15% P 48% HC 37% LIP</p>
<p>8</p> <p>Albóndigas en salsa 1 10 6 12 Croquetas de bacalao 13 9 5 2 8 1 3 7 14 10 4 11 6 Fruta, rebanada de pan 1 665 kcal 20% P 45% HC 35% LIP</p>	<p>9</p> <p>Alubias con verduras 12 Hamburguesa con champiñón 12 Fruta, rebanada de pan 1 630 kcal 21% P 51% HC 28% LIP</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de Pasta 1 3 6 10 12 4 Pollo al horno Fruta, rebanada de pan 1 740 kcal 22% P 50% HC 28% LIP</p>	<p>11</p> <p>Arroz de pescado 2 14 4 12 8 1 3 7 6 Tortilla con queso 3 7 Fruta, rebanada de pan 1 660 kcal 20% P 53% HC 27% LIP</p>	<p>12</p> <p>Guisado de pollo y verduras 12 Limanda al horno con patatas panadera 4 12 Leche, rebanada de pan 1 7 710 kcal 24% P 47% HC 29% LIP</p>
<p>15</p> <p>Coditos con atún y tomate 1 3 6 10 12 4 Tortilla de york 3 Fruta, rebanada de pan 1 690 kcal 20% P 54% HC 26% LIP</p>	<p>16</p> <p>Lentejas con verduras 1 12 Longaniza de pollo con tomate 7 6 12 Fruta, rebanada de pan 1 690 kcal 20% P 50% HC 30% LIP</p>	<p>17</p> <p>Puré de verduras 12 Filete de lomo adobado 7 6 12 1 Fruta, rebanada de pan 1 640 kcal 22% P 48% HC 30% LIP</p>	<p>18</p> <p>Fideuá con verduras 1 3 6 10 12 Abadejo con ali oli 4 3 Fruta, rebanada de pan 1 750 kcal 18% P 52% HC 30% LIP</p>	<p>19</p> <p>MENÚ FIN DE CURSO!!!!!!!</p> <p>Finguers de queso 1 7 6 Pizza 1 7 6 Helado 7 820 kcal 18% P 45% HC 37% LIP</p>

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO



1-GLUTEN 2-CRUSTACEOS 3-HUEVOS 4-PESCADOS 5-CACAHUETE 6-SOJA 7-LACTEOS 8-FRUTOS CASCARA 9-APIO 10-MOSTAZA 11-SESAMO 12-AZUFRE SULFITOS 13-ALTRAMUCOS 14-MOLUSCOS

Elisabeth Muñoz Fernández (técnico en dietética y nutrición) Nº colegiado 1375



CEIP JORGE JUAN

JUNIO sin carne

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Arroz con tomate y huevo a la plancha 3 Judías verdes con tomate Fruta, rebanada de pan 1 735 kcal 17% P 54% HC 29% LIP</p>	<p>2</p> <p>Macarrones con tomate y queso 1 3 6 10 7 Boquerón en tempura 1 4 Fruta, rebanada de pan 1 805 kcal 19% P 51% HC 30% LIP</p>	<p>3</p> <p>Lentejas con verduras 1 12 Tortilla francesa 3 Fruta, rebanada de pan 1 750 kcal 18% P 52% HC 30% LIP</p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate Merluza al horno 4 Fruta rebanada de pan 1 675 kcal 20% P 55% HC 25% LIP</p>	<p>5</p> <p>Puré de verduras 12 Tortilla de patata 3 12 Helado 7 rebanada de pan 1 625 kcal 15% P 48% HC 37% LIP</p>
<p>8</p> <p>Patatas guisadas con pimentón Croquetas de bacalao 13 9 5 2 8 1 3 7 14 10 4 11 6 Fruta, rebanada de pan 1 665 kcal 20% P 45% HC 35% LIP</p>	<p>9</p> <p>Alubias con verduras 12 Hamburguesa vegetal con champiñón 1 7 12 Fruta, rebanada de pan 1 630 kcal 21% P 51% HC 28% LIP</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de Pasta 1 3 6 10 12 4 Tortilla francesa 3 Fruta, rebanada de pan 1 740 kcal 22% P 50% HC 28% LIP</p>	<p>11</p> <p>Arroz de pescado 2 14 4 12 8 1 3 7 6 Tortilla con queso 3 7 Fruta, rebanada de pan 1 660 kcal 20% P 53% HC 27% LIP</p>	<p>12</p> <p>Guisado de verduras 12 Limanda al horno con patatas panadera 4 12 Leche, rebanada de pan 1 7 710 kcal 24% P 47% HC 29% LIP</p>
<p>15</p> <p>Coditos con atún y tomate 1 3 6 10 12 4 Tortilla de queso 3 7 Fruta, rebanada de pan 1 690 kcal 20% P 54% HC 26% LIP</p>	<p>16</p> <p>Lentejas con verduras 1 12 Hamburguesa vegetal con tomate 7 1 12 Fruta, rebanada de pan 1 690 kcal 20% P 50% HC 30% LIP</p>	<p>17</p> <p>Puré de verduras 12 Tortilla de patatas 3 12 Fruta, rebanada de pan 1 640 kcal 22% P 48% HC 30% LIP</p>	<p>18</p> <p>Fideuá con verduras 1 3 6 10 12 Abadejo con ali oli 4 3 Fruta, rebanada de pan 1 750 kcal 18% P 52% HC 30% LIP</p>	<p>19</p> <p>MENÚ FIN DE CURSO!!!!!!!</p> <p>Fingurs de queso 1 7 6 Pizza 1 7 6 Helado 7 820 kcal 18% P 45% HC 37% LIP</p>

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO



1-GLUTEN 2-CRUSTACEOS 3-HUEVOS 4-PESCADOS 5-CACAHUETE 6-SOJA 7-LACTEOS 8-FRUTOS CASCARA 9-APIO 10-MOSTAZA 11-SESAMO 12-AZUFRE SULFITOS 13-ALTRAMUCES 14-MOLUSCOS

Elisabeth Muñoz Fernández (técnico en dietética y nutrición) Nº colegiado 1375



CEIP JORGE JUAN

JUNIO **sin gluten**

Todo el pan del menú sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Arroz con tomate y huevo a la plancha 3</p> <p>Judías verdes con jamón Fruta, rebanada de pan</p> <p>735 kcal 17% P 54% HC 29% LIP</p>	<p>2</p> <p>Macarrones sin gluten con tomate y queso 3 6 10 7</p> <p>Boquerón a la plancha 4</p> <p>Fruta, rebanada de pan</p> <p>805 kcal 19% P 51% HC 30% LIP</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos con verduras 12</p> <p>Filete de pollo Fruta, rebanada de pan</p> <p>750 kcal 18% P 52% HC 30% LIP</p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate Merluza al horno 4</p> <p>Fruta rebanada de pan</p> <p>675 kcal 20% P 55% HC 25% LIP</p>	<p>5</p> <p>Puré de verduras 12</p> <p>Tortilla de patata 3 12</p> <p>Helado 7 rebanada de pan</p> <p>625 kcal 15% P 48% HC 37% LIP</p>
<p>8</p> <p>Patatas guisadas con pimentón 12</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Fruta, rebanada de pan</p> <p>665 kcal 20% P 45% HC 35% LIP</p>	<p>9</p> <p>Alubias con verduras 12</p> <p>Hamburguesa con champiñón 12</p> <p>Fruta, rebanada de pan</p> <p>630 kcal 21% P 51% HC 28% LIP</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de Pasta sin gluten 3 6 10 12 4</p> <p>Pollo al horno Fruta, rebanada de pan</p> <p>740 kcal 22% P 50% HC 28% LIP</p>	<p>11</p> <p>Arroz de pescado 2 14 4 12 8 1 3 7 6</p> <p>Tortilla con queso 3 7</p> <p>Fruta, rebanada de pan</p> <p>660 kcal 20% P 53% HC 27% LIP</p>	<p>12</p> <p>Guisado de pollo y verduras 12</p> <p>Limanda al horno con patatas panadera 4 12</p> <p>Leche, rebanada de pan 7</p> <p>710 kcal 24% P 47% HC 29% LIP</p>
<p>15</p> <p>Coditos sin gluten con atún y tomate 3 6 10 12 4</p> <p>Tortilla de york 3</p> <p>Fruta, rebanada de pan</p> <p>690 kcal 20% P 54% HC 26% LIP</p>	<p>16</p> <p>Arroz con verduras 12</p> <p>Longaniza de pollo con tomate 7 6 12</p> <p>Fruta, rebanada de pan</p> <p>690 kcal 20% P 50% HC 30% LIP</p>	<p>17</p> <p>Puré de verduras 12</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha Fruta, rebanada de pan</p> <p>640 kcal 22% P 48% HC 30% LIP</p>	<p>18</p> <p>Fideuá sin gluten con verduras 3 6 10 12</p> <p>Abadejo con ali oli 4 3</p> <p>Fruta, rebanada de pan</p> <p>750 kcal 18% P 52% HC 30% LIP</p>	<p>19</p> <p>MENÚ FIN DE CURSO!!!!!!</p> <p>Queso al horno con tomate Pizza de panini sin gluten 7 6</p> <p>Helado 7 820 kcal 18% P 45% HC 37% LIP</p>

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP JORGE JUAN

JUNIO sin huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Arroz con tomate Judías verdes con jamón Fruta, rebanada de pan 1 735 kcal 17% P 54% HC 29% LIP</p>	<p>2</p> <p>Macarrones (sin huevo) con tomate y queso 1 6 10 7 Boquerón en tempura 1 4 Fruta, rebanada de pan 1 805 kcal 19% P 51% HC 30% LIP</p>	<p>3</p> <p>Lentejas con verduras 1 12 Filete de pollo Fruta, rebanada de pan 1 750 kcal 18% P 52% HC 30% LIP</p>	<p>4</p> <p>Arroz con tomate Merluza al horno 4 Fruta rebanada de pan 1 675 kcal 20% P 55% HC 25% LIP</p>	<p>5</p> <p>Puré de verduras 12 Hamburguesade ternera con patata 12 Helado 7 rebanada de pan 1 625 kcal 15% P 48% HC 37% LIP</p>
<p>8</p> <p>Albóndigas en salsa 1 10 6 12 Rollito de primavera 1 Fruta, rebanada de pan 1 665 kcal 20% P 45% HC 35% LIP</p>	<p>9</p> <p>Alubias con verduras 12 Hamburguesa con champiñón 12 Fruta, rebanada de pan 1 630 kcal 21% P 51% HC 28% LIP</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de Pasta (sin huevo) 1 6 10 12 4 Pollo al horno Fruta, rebanada de pan 1 740 kcal 22% P 50% HC 28% LIP</p>	<p>11</p> <p>Arroz de pescado 2 14 4 12 8 1 3 7 6 Hamburguesa de ternera 12 Fruta, rebanada de pan 1 660 kcal 20% P 53% HC 27% LIP</p>	<p>12</p> <p>Guisado de pollo y verduras 12 Limanda al horno con patatas panadera 4 12 Leche, rebanada de pan 1 7 710 kcal 24% P 47% HC 29% LIP</p>
<p>15</p> <p>Coditos (sin huevo) con atún y tomate 1 6 10 12 4 Hamburguesa de ternera 12 Fruta, rebanada de pan 1 690 kcal 20% P 54% HC 26% LIP</p>	<p>16</p> <p>Lentejas con verduras 1 12 Longaniza de pollo con tomate 7 6 12 Fruta, rebanada de pan 1 690 kcal 20% P 50% HC 30% LIP</p>	<p>17</p> <p>Puré de verduras 12 Filete de lomo adobado 7 6 12 1 Fruta, rebanada de pan 1 640 kcal 22% P 48% HC 30% LIP</p>	<p>18</p> <p>Fideuá (sin huevo) con verduras 1 3 6 10 12 Abadejo 4 Fruta, rebanada de pan 1 750 kcal 18% P 52% HC 30% LIP</p>	<p>19</p> <p>MENÚ FIN DE CURSO!!!!!!!</p> <p>Finguers de queso 1 7 6 Pizza 1 7 6 Helado 7 820 kcal 18% P 45% HC 37% LIP</p>

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

