

Menú junio 2022 – Colegio E.E.I. Nuevo Almafra

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Ensalada mixta 1º Crema de calabacín 2º Pollo al limón con patatas Fruta de temporada Kcal: 689,4 Prot(g): 36,11 HC(g): 48,4 Lip(g): 39,1	Ensalada completa 1º Arroz 3 delicias 2º Chispitas de merluza Yogur natural Kcal: 716,2 Prot(g): 27,5 HC(g): 80,7 Lip(g): 31,5	MOROS Y CRISTIANOS
MOROS Y CRISTIANOS 	Ensalada mixta 1º Sopa de puntitos con caldo de pollo 2º Longaniza con pisto Fruta de temporada Kcal: 544,9 Prot(g): 19,8 HC(g): 47,9 Lip(g): 30,4	Ensalada juliana 1º Paella de verduras con pollo y conejo 2º Merluza rebozada Fruta de temporada Kcal: 673,52 Prot(g): 20,9 HC(g): 77,5 Lip(g): 31,1	Ensalada base 1º Lentejas con arroz 2º Pincho de pollo con guarnición de pimiento y cebolla Yogur griego Kcal: 762,2 Prot(g): 40,7 HC(g): 57,1 Lip(g): 41,3	Ensalada completa y entremeses jamón cocido y queso fresco 2º Lasaña o pasta boloñesa Fruta de temporada Kcal: 859,6 Prot(g): 40,9 HC(g): 124,3 Lip(g): 30,2
Ensalada cesar 1º Arroz a la cubana 2º Tortilla con jamón o atún Fruta de temporada Kcal: 622,5 Prot(g): 14,9 HC(g): 79,9 Lip(g): 27,0	Ensalada juliana 1º Fideuá de pescado y marisco**Infantil. Fideuá caldosa con pescado 2º Bacalao a la andaluz Fruta de temporada Kcal: 563,3 Prot(g): 30,5 HC(g): 53,8 Lip(g): 25,0	Ensalada base 1º Hervido con medio huevo duro 2º Pavo finas hierbas Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 601,8 Prot(g): 34,2 HC(g): 38,1 Lip(g): 34,8	Ensalada mixta 1º Espaguetis con calabacín, tomate y queso 2º Lengüadina al horno con guisantes y zanahoria Yogur natural Kcal: 701,3 Prot(g): 25,4 HC(g): 86,8 Lip(g): 37,7	Ensalada mediterránea 1º Habichuelas con verduras y jamón 2º Lomo adobado con salsa de tomate Fruta de temporada (cítrico) Kcal: 547,2 Prot(g): 36,9 HC(g): 59,0 Lip(g): 18,2
Ensalada base 1º Paella a banda **Infantil: arroz caldoso de pescado 2º Entremeses Fruta de temporada Kcal: 681,8 Prot(g): 33,5 HC(g): 66,5 Lip(g): 31,4	Ensalada de pasta tricolor con guacamole queso fresco y atún 2º Hamburguesa con patatas Fruta de temporada Kcal: 770,5 Prot(g): 36,4 HC(g): 93,4 Lip(g): 27,9	VACACIONES DE VERANO - 	ENSALADADAS Base* : Hoja verde, tomate, zanahoria rallada, maíz César : Base* + pollo + picatostes Mixta : Base* + pavo + aceitunas Mediterránea : Base* + queso fresco/tierno + aceitunas + albahaca Frutos del mar : Base* + bocas de mar Ensalada completa : Base* + atún + pipas Ensalada juliana : Lechuga + maíz	

COMIDAS	CENAS
 PASTA/ARROZ + PESCADO	 VERDURAS + PESCADO
 PASTA/ARROZ + CARNE	 VERDURAS + CARNE
 PASTA/ARROZ + HUEVO	 VERDURAS + HUEVO
 LEGUMBRES + PESCADO	 VERDURAS + PESCADO
 LEGUMBRES + CARNE	 VERDURAS + CARNE
 LEGUMBRES + HUEVO	 VERDURAS + HUEVO
 VERDURAS + PESCADO	 PASTA/ARROZ + PESCADO
 VERDURAS + CARNE	 PASTA/ARROZ + CARNE
 VERDURAS + HUEVO	 PASTA/ARROZ + HUEVO
 LÁCTEOS + FRUTAS	 LÁCTEOS + FRUTAS

Se ofrecerá pan integral. Todos los platos se realizan con AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra)

Para más información: 667 55 86 22

*Infantil: 2 años

ALÉRGICOS



INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS E INTOLERANTES. Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias, ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011 ANEXO II). Informa a la dirección del comedor aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.