

Menú junio 2022 Sin carne – Colegio E.E.I. Nuevo Almagro

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		Ensalada mixta 1º Crema de calabacín 2º Lenguadina al horno 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 verduras 2º Hamburguesa de pescado 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 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 Tortilla de atún 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 con queso fresco 2º Pasta con atún y queso Fruta de temporada     Kcal: 859,6 Prot(g): 40,9 HC(g): 124,3 Lip(g): 30,2
Ensalada base 1º Arroz a la cubana 2º Tortilla con 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 2º Bacalao a la andaluza 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 Varitas de merluza 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 Lenguadina 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 verduritas 2º Buñuelos de bacalao 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 2º queso fresco y tortilla 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 de pescado 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 Mixta: Base* + 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
 	 
 	 
 	 
 	 
 	 
 	 
 	 
 	 
 	 
 	 

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

ALÉRGENOS



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.