

MENÚ DE: JUNIO-Recomendación de cenas. COLEGIO Apóstol Santiago Vigo.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot	Kcal	HC	Lip	Prot					
				1				2				3				4								
				Rapantes con puré de patata y zanahoria.				Pechuga de pavo con patatas y guisantes.				Filete de cerdo con ensalada campera.				Pescado azul con arroz de verduritas.								
7				8				9				10				11								
Ensalada de pasta completa.				Bistec de cerdo con arroz blanco y brócoli.				Judías verdes con patatas y huevo cocido.				Sándwich vegetal con atún.				Pechuga de pollo con patatas y ensalada de tomate.								
14				15				16				17				18								
Tortilla francesa de york y queso.				Lomo a la plancha con ensalada y arroz.				Filete de ternera con patatas y guisantes.				Pizza casera.				Filete de pavo con patatas y zanahoria baby.								
21				22								27				28								
Revuelto de champiñones.				Pescaditos fritos con arroz y verduritas.																				