

# MENÚ DE: JUNIO

## COLEGIO Apóstol Santiago Vigo.



### 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

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>3</b>	515	69	15	26
Crema de zanahoria.				
Tortilla de patata con ensalada.				
Fruta de temporada.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>4</b>	680	60	34	35
Menestra de verduras.				
Ragout de pavo con patatas.				
Lácteo de sabores.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>5</b>	515	69	15	26
Espaguetis con tomate.				
Filete de merluza con ensalada.				
Fruta de temporada.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>6</b>	528	53	24	25
Ensalada completa con manzana.				
Arroz con pollo.				
Lácteo de sabores.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>7</b>	750	84	32	29
Coliflor gratinada.				
Fideuá de pescado.				
Helado.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>10</b>	517	59	15	24
Crema de calabacín.				
Filete de cerdo con patatas fritas.				
Fruta de temporada.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>11</b>	633	83	16	38
Judías salteadas con jamón.				
Lomo Sajonia con arroz.				
Lácteo de sabores.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>12</b>	580	71	26	13
Lentejas a la jardinera.				
Lenguadina con patatas al vapor.				
Profiteroles de nata.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>13</b>	597	67	27	22
Sopa de fideos con verduras.				
Paella de carne.				
Fruta de temporada.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>14</b>	742	94	25	33
Macarrones con salsa pomodoro.				
Filete de abadejo con ensalada.				
Natillas.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>17</b>	817	72	39	37
Sopa de estrellitas.				
Varitas de merluza con ensalada.				
Fruta de temporada.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>18</b>	599	80	20	24
Ensaladilla.				
Jamoncitos de pollo con arroz.				
Lácteo de sabores.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>19</b>	736	93	25	34
Crema de verduras.				
San pedro en tempura con pasta.				
Fruta de temporada.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>20</b>	730	72	31	41
Guisantes con jamón.				
Lasaña boloñesa casera.				
Lácteo de sabores.				

	Kcal	HC	Lip	Prot
<b>21</b>	751	93	24	40
JORNADA ESPECIAL AMERICANA.				
Helado.				

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

Kcal	HC	Lip	Prot

# MENÚ DE:

JUNIO: Recomendación cenas.



## 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					
3					<b>Wok de ternera con verduras.</b>	4					<b>Berenjenas rellenas de carne.</b>	5					<b>Arroz con pavo y zanahoria.</b>	6					<b>Tortilla francesa con atún y pimientos.</b>	7					<b>Ensalada de pasta con huevo.</b>
10					<b>Pescaditos fritos con ensalada.</b>	11					<b>Sándwich vegetal con pollo.</b>	12					<b>Hamburguesa casera con vegetales.</b>	13					<b>Chipirones con ensalada de tomate y patata cocida.</b>	14					<b>Revuelto de setas y trigueros.</b>
17					<b>Pizza casera con base de calabacín.</b>	18					<b>Crema de verduras y rollitos de pavo con queso.</b>	19					<b>Filete de ternera con arroz y verduritas.</b>	20					<b>Pescado azul con patata y AOVE y ensalada.</b>	21					<b>Tortilla francesa de verduritas.</b>