

MENÚ DE: JUNIO SIN GLUTEN

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 | | | | | |
|-----------|------|----|-----|------|---|-----------|-----|-----|------|----|---|-----------|-----|------|----|------|--|-----------|------|----|------|----|--|-----------|-----|----|----|----|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 515 | 69 | 15 | 26 | Crema de zanahoria. Tortilla de patata con ensalada. Fruta de temporada. | 4 | 680 | 60 | 34 | 35 | Menestra de verduras. Ragout de pavo con patatas. Lácteo de sabores. | 5 | 515 | 69 | 15 | 26 | Espaguetis SG con tomate. Filete de merluza con ensalada. Fruta de temporada. | 6 | 528 | 53 | 24 | 25 | Ensalada completa con manzana. Arroz con pollo. Lácteo de sabores. | 7 | 750 | 84 | 32 | 29 | coliflor gratinado. Fideo SG con pescado. Helado SG. |
| 10 | 517 | 59 | 15 | 24 | Crema de calabacín. Filete de cerdo con patatas fritas. Fruta de temporada. | 11 | 633 | 83 | 16 | 38 | Judías salteadas con jamón. Fingers de pollo SG con arroz. Lácteo de sabores. | 12 | 580 | 71 | 26 | 13 | Lentejas. Lenguadina con patatas al vapor. Postre SG. | 13 | 597 | 67 | 27 | 22 | Sopa de fideos SG con verduras. Paella de carne. Fruta de temporada. | 14 | 742 | 94 | 25 | 33 | Macarrones SG con salsa pomodoro. Filete de abadejo con ensalada. Natillas. |
| 17 | 817 | 72 | 39 | 37 | Sopa de estrellitas SG Filete de merluza con ensalada. Fruta de temporada. | 18 | 599 | 80 | 20 | 24 | Ensaladilla. Jamoncitos de pollo con arroz. Lácteo de sabores. | 19 | 736 | 93 | 25 | 34 | Crema de verduras. San pedro en tempura con macarrones SG. Fruta de temporada. | 20 | 730 | 72 | 31 | 41 | Guisantes con jamón.. Lasaña boloñesa SG. Lácteo de sabores. | 21 | 751 | 93 | 24 | 40 | JORNADA ESPECIAL AMERICANA Helado. |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |