

MENÚ DE: JUNIO SIN HUEVO

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	Kcal	HC	Lip	Prot
	515	69	15	26
Crema de zanahoria.				
Hamburguesa con ensalada.				
Fruta de temporada.				

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

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

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

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	84	32	29
Coliflor gratinada.				
Fideuá de pescado.				
Postre SH.				

10	Kcal	HC	Lip	Prot
	517	59	15	24
Crema de calabacin				
Filete de cerdo con patatas fritas.				
Fruta de temporada.				

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

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	580	71	26	13
Lentejas				
Lenguadina con patatas al vapor.				
Postre SH.				

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

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	742	94	25	33
Macarrones con salsa pomodoro.				
Filete de abadejo con ensalada.				
Lácteo de sabores.				

17	Kcal	HC	Lip	Prot
	817	72	39	37
Sopa de estrellitas.				
Filete de merluza con ensalada.				
Fruta de temporada.				

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	599	80	20	24
Ensaladilla SH y sin mayonesa.				
Jamoncitos de pollo con arroz.				
Lácteo de sabores.				

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

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	730	72	31	41
Guisantes con jamón.				
Espaguetis con boloñesa casera.				
Lácteo de sabores.				

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	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