

MENÚ DE: JUNIO SIN LACTOSA 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
3	515	69	15	26
Crema de zanahoria.				
Tortilla de patata con ensalada.				
Fruta de temporada.				

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

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

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	750	84	32	29
Coliflor salteado con ajo y cebolla.				
Fideuá de pescado.				
Postre de soja.				

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	633	83	16	38
Judías salteadas con jamón.				
Fingers de pollo SL con arroz.				
Postre de soja.				

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

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

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

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	599	80	20	24
Ensaladilla sin mayonesa.				
Jamoncitos de pollo con arroz.				
Postre de soja.				

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

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	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