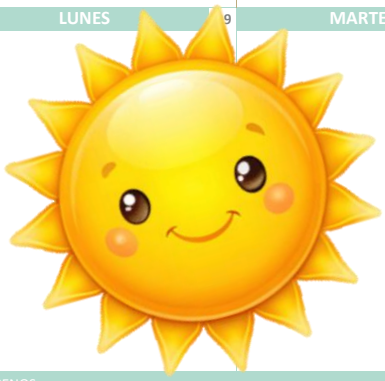
albi alimentación & bienestar

MENÚ: COLEGIO QUERCUS - (CURSO 25-26) - (BASAL INFANTIL)

MES: JUNIO

Comedores Escolares

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1º		CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO	ARROZ CON VERDURAS	CODITOS GRATINADOS AL POMODORO	LENTEJAS ESTOFADAS
2º	FESTIVO	LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	MILANESA DE POLLO	MERLUZA AL HORNO	TORTILLA DE PATATAS
3º		PATATAS AL HORNO	ENSALADA	ZANAHORIA SALTEADA	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
4º		FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º		PAN	PAN	PAN	PAN
		P 20 HC 52 G 13 KCAL 426	P 25 HC 89 G 28 KCAL 734	P 24 HC 67 G 26 KCAL 611	P 22 HC 60 G 21 KCAL 548
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
1º	ARROZ TRES DELICIAS	ENSALADA DE PASTA (TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y ACEITUNAS)	VICHYSSOISE	SOPA DE COCIDO	PATATAS A LA MARINERA
2º	ROLLITOS DE PRIMAVERA	RAGOUT DE POLLO GUISADO	LENGUADINA A LA ROMANA	COCIDO COMPLETO	HAMBURGUESA DE TERNERA
3º	SALSA AGRIDULCE	CALABACÍN	PATATAS DADO AL HORNO		ENSALADA
4º	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
	14 69 8 415	P 38 HC 73 G 22 KCAL 668	P 28 HC 45 G 13 KCAL 419	P 27 HC 67 G 10 KCAL 495	P 32 HC 44 G 17 KCAL 476
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
1º	JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BACON	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL	ESPAGUETIS CON TOMATE	ENSALADILLA RUSA CON ATÚN	Fin de curso
2º	BOQUERONES A LA ANDALUZA	TORTILLA CON CHORIZO	MERLUZA AL HORNO	FILETE DE POLLO AL AJILLO A LA PLANCHA	
3º	ENSALADA MIXTA	ENSALADA VARIADA GU	ENSALADA DE COLORES GU	CALABACÍN	ENSALADA PRIMAVERA
4º	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	PIZZA Y PATATAS
5º	PAN	PAN	PAN	PAN	HELADO
	21 44 24 487	P 30 HC 64 G 21 KCAL 601	P 24 HC 68 G 14 KCAL 509	P 29 HC 47 G 26 KCAL 550	P 21 HC 76 G 23 KCAL 605
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
1º	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
2º					
3º					
4º					
5º					
	LUNES 29	MARTES 30			
1º					
2º					
3º					
4º					
5º					



ALÉRGENOS

1.Gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescados 5. Cacahuetes 6. Soja 7. Leche 8. F. cáscara 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Altramuces 13. Sulfitos 14. Moluscos

albi alimentación & bienestar Menú revisado por Dietistas-Nutricionistas Colegiadas