

DIETA BASAL

COLEGIO N^o S^a DEL BUEN CONSEJO

Mayo y Junio 2022

Aporte cal: 35-40% CDR



LUNES	
02-MAY. -30-MAY.	
SOPA DE PUCHERO	
CARBONERO AL MOJO PALMERO	A
PAPAS RUSTIDAS	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 808 H.C.: 83 Gr: 23 Pr: 45	

MARTES	
03-MAY. -31-MAY.	
PURÉ DE VERDURAS	
LENTEJAS COMPUESTAS	G
ARROZ BLANCO	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 800 H.C.: 111 Gr: 21 Pr: 34	

MIÉRCOLES	
04-MAY. -01-JUN.	
POTAJE DE ACELGAS	
CROQUETAS DE ATÚN	Fr
ENSALADA PRIMAVERA	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 770 H.C.: 89 Gr: 67 Pr: 19	

JUEVES	
05-MAY. -02-JUN.	
CREMA DE ZANAHORIA Y BUBANGO	
ESCALOPINES DE PAVO EN SALSA	G
VERDURAS DE LA HUERTA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 724 H.C.: 61 Gr: 25 Pr: 54	

VIERNES	
06-MAY. -03-JUN.	
POTAJE DE JUDIAS BLANCAS CON ESPINACAS	
ESPAGUETTIS CON RAGUT DE TERNERA	G
PAN INTEGRAL	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 654 H.C.: 91 Gr: 23 Pr: 27	

LUNES	
09-MAY. -06-JUN.	
PURÉ DE CALABACÍN	
PAELLA VALENCIANA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 771 H.C.: 89 Gr: 9 Pr: 25	

MARTES	
10-MAY. -07-JUN.	
POTAJE DE JUDIAS PINTAS	
TORTILLA ESPAÑOLA	A
JAMÓN	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 732 H.C.: 68 Gr: 24 Pr: 29	

MIÉRCOLES	
11-MAY. -08-JUN.	
SOPA MARINERA	
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO	A
HORTALIZAS DE PRIMAVERA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 820 H.C.: 56 Gr: 60 Pr: 81	

JUEVES	
12-MAY. -09-JUN.	
CREMA DE PUERROS	
EMPANADILLAS DE BONITO	Fr
ENSALADA DIVERTIDA	
PAN	
HELADO	
Kcal: 833 H.C.: 85 Gr: 46 Pr: 18	

VIERNES	
13-MAY. -10-JUN.	
POTAJE DE HORTALIZAS	
PIZZA TROPICAL	A
PAN INTEGRAL	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 758 H.C.: 77 Gr: 15 Pr: 26	

LUNES	
16-MAY. -13-JUN.	
SOPA DE POLLO	
LOMO A LA RIOJANA	G
MENESTRA TRICOLOR	A
PAN	
YOGUR DE SABORES	
Kcal: 779 H.C.: 53 Gr: 38 Pr: 45	

MARTES	
17-MAY. -14-JUN.	
POTAJE DE LENTEJAS	
NUGGETS DE AVE	Fr
ENSALADA DE COLORES	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 802 H.C.: 80 Gr: 41 Pr: ##	

MIÉRCOLES	
18-MAY. -15-JUN.	
POTAJE DE TEMPORADA	
SALPICÓN DE ATÚN	
PAPAS GUISADAS	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 765 H.C.: 87 Gr: 30 Pr: 54	

JUEVES	
19-MAY. -16-JUN.	
CREMA DE CALABAZA	
MACARRONES ESTOFADOS	G
QUESO RALLADO	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 808 H.C.: 50 Gr: 24 Pr: 32	

VIERNES	
20-MAY. -17-JUN.	
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES	
ARROZ A LA CUBANA	A
PAN INTEGRAL	G
FRUTA NATURAL	
Kcal: 728 H.C.: 76 Gr: 8 Pr: 9	

LUNES	
23-MAY. -20-JUN.	
POTAJE DE BUBANGO Y CALABAZA	
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA	A
ESPIRALES AL AJILLO	G
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 750 H.C.: 81 Gr: 39 Pr: 37	

MARTES	
24-MAY. -21-JUN.	
RANCHO CANARIO	
CHURROS DE PESCADO	Fr
ENSALADA MEDITERRANEA	
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 889 H.C.: 91 Gr: 40 Pr: 19	

MIÉRCOLES	
25-MAY. -22-JUN.	
CREMA DE ESPINACAS	
ARROZ EN CAZUELA	A
PAN	
FRUTA NATURAL	
Kcal: 711 H.C.: 88 Gr: 5 Pr: 24	

JUEVES	
26-MAY. -23-JUN.	
SOPA DE CARNE	
MERLUZA EN SALSA VERDE	A
VERDURAS SALTEADAS	A
PAN	
HELADO	
Kcal: 835 H.C.: 61 Gr: 41 Pr: 46	

VIERNES	
27-MAY. -24-JUN.	
POTAJE DE BERROS	
JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO	A
PAPAS ARRUGADAS	
PAN INTEGRAL	
PLÁTANO	
Kcal: 890 H.C.: 94 Gr: 53 Pr: 84	

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú la podrán obtener a través de su Centro Educativo. En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento y del Consejo Europeo y del R.D. 126/2015

DEPARTAMENTO DE CALIDAD Y NUTRICIÓN.
RESPONSABLE: ANA GOYA (T. ESP. EN DIETÉTICA)



* EL MENÚ CONTIENE GLUTEN A DIARIO

A HORNO/VAPOR
G GUISADO/ESTOFADO
Fr FRITO

