serunion educa

# MENÚ

## JUNIO 2021

## CEIP PUENTE LA REINA

**Menú rico en fibra**

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| | **1**<br>Garbanzos guisados<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Pan<br>Fruta fresca<br><br>543,6Kcal - Prot:31,8g - Lip:10,5g - HC:73,2g<br>AGS:1,3g - Azúcares:18,9g - Sal:1,6g | **2**<br>Borraja con refrito<br>Macarrones a la napolitana<br>Pan integral<br>Fruta ecológica<br><br>493,2Kcal - Prot:14,5g - Lip:9,2g - HC:82,7g<br>AGS:1,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,7g | **3**<br>Alubias pintas con verduras<br>Tortilla de calabacín casera<br>Ensalada<br>Pan<br>Fruta fresca<br><br>577,6Kcal - Prot:24,7g - Lip:21,1g - HC:64,3g<br>AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,9g | **JORNADA REAL FISH** **4**<br>Crema de puerros<br>**Limanda a la romana**<br>Mahonesa<br>Pan<br>Melocotón en almíbar<br><br>631,3Kcal - Prot:25,4g - Lip:29,2g - HC:63,9g<br>AGS:4,5g - Azúcares:26,8g - Sal:1,8g |
| **7**<br>Judías verdes al ajoarriero<br>Lomo fresco al horno<br>Rodaja de tomate<br>Pan<br>Fruta fresca<br><br>492,1Kcal - Prot:33,1g - Lip:16,8g - HC:46,9g<br>AGS:4,4g - Azúcares:18,8g - Sal:1,4g | **8**<br>Espinacas salteadas<br>Palometa en salsa de tomate<br>Patatas risoladas<br>Pan<br>Fruta fresca<br><br>491,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:14,1g - HC:53,3g<br>AGS:2,8g - Azúcares:17,2g - Sal:2,6g | **9**<br>Crema de brócoli fresco<br>Coditos a la Navarra<br>Pan<br>Fruta ecológica<br><br>595,6Kcal - Prot:20,4g - Lip:13,9g - HC:92,1g<br>AGS:3,5g - Azúcares:21,8g - Sal:2,1g | **10**<br>Sopa de ave con fideos<br>Estofado de pollo con patatas<br>Pan<br>Fruta fresca<br><br>469,7Kcal - Prot:26,0g - Lip:12,7g - HC:60,4g<br>AGS:2,9g - Azúcares:14,5g - Sal:1,4g | **11**<br>Garbanzos estofados<br>Merluza al estilo Orio<br>Pan<br>Fruta fresca<br><br>699,0Kcal - Prot:32,9g - Lip:30,5g - HC:67,4g<br>AGS:8,4g - Azúcares:15,2g - Sal:2,2g |
| **14**<br>Espirales con tomate<br>Hamburguesa con salsa casera<br>Pan<br>Fruta fresca<br><br>665,6Kcal - Prot:22,9g - Lip:17,8g - HC:80,8g<br>AGS:6,3g - Azúcares:19,0g - Sal:2,5g | **15**<br>Crema de zanahoria<br>Ternera guisada<br>Pan<br>Fruta fresca<br><br>698,3Kcal - Prot:30,2g - Lip:34,3g - HC:62,1g<br>AGS:12,1g - Azúcares:22,6g - Sal:1,8g | **16**<br>Borraja con patatas salteada<br>Fogonero al pil pil<br>Pan integral<br>Fruta fresca<br><br>419,4Kcal - Prot:21,0g - Lip:11,8g - HC:52,9g<br>AGS:1,8g - Azúcares:13,3g - Sal:1,6g | **17**<br>Menestra de verduras salteadas<br>Pollo asado con manzana<br>Pan<br>Fruta fresca<br><br>563,8Kcal - Prot:38,0g - Lip:20,5g - HC:54,1g<br>AGS:4,6g - Azúcares:24,3g - Sal:1,9g | **18**<br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla de patata casera<br>Ensalada<br>Pan<br>Fruta ecológica<br><br>674,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:23,5g - HC:79,4g<br>AGS:4,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,9g |
| **21**<br>Lentejas con verduras<br>Palometa en piperrada<br>Pan<br>Fruta fresca<br><br>573,2Kcal - Prot:33,0g - Lip:12,7g - HC:75,8g<br>AGS:3,3g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g | **JORNADA FIN DE CURSO** **22**<br>**JORNADA ESPECIAL EN EL PATIO**<br>**PERRITO CALIENTE CON PATATAS CHIPS Y HELADO**<br> <br>839,9Kcal - Prot:23,3g - Lip:44,1g - HC:85,0g<br>AGS:16,7g - Azúcares:25,0g - Sal:4,2g | | | |

**FELIZ VERANO**

**Nueva APP Colechef:** toda la información sobre el comedor escolar. Descárgatela: https://colechef.com/ y contacta para cualquier duda con soporteapp@colechef.com
Telf. De contacto: **848 48 00 09**
**CODIGO ACTIVACION: ESKRL0NB17**

**Canal de comunicación**
http://blog.colechef.com/
Ideas de menús, actividades, recomendaciones, foro de expertos