

CEIP Buero Vallejo

Menú mes de junio



***Sugerencia del mes del Chef**
Menú internacional
DIA 9 MENÚ DE MURCIA

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30	31	1	2	3
MAYO	MAYO	<p>Lentejas ecológicas con verduras Bio Lentils stew with vegetables</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga y aceituna Potato omelette with salad</p> <p>Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, whole bread</p> <p>Kcal. 835 Prot. 28 Lip. 37 H.C. 89</p>	<p>Ensalada campera(patata, tomate,cebolla, atun) Potato salad</p> <p>Fte. Merluza al horno con lechuga, maiz y quinoa Baked hake with salad</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 772 Prot. 27 Lip. 33 H.C. 88</p>	<p>Judías verdes salteadas con pimentón Stew green beans with potato</p> <p>Pollo asado con patata panadera Roast chicken with potatoes</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 780 Prot. 32 Lip. 34 H.C. 79</p>
6	7	8	9 día de Murcia	10
<p>Ensalada de pasta tricolor Pasta salad</p> <p>Tortilla de pavo con calabacín salteado Turkey omelette with courgette</p> <p>Helado y pan Integral Ice cream and whole bread</p> <p>Kcal. 751 Prot. 25 Lip. 35 H.C. 81</p>	<p>Judías blancas ecológicas guisadas con verdura Beans stew</p> <p>limanda rebozada con zanahoria baby Baked limanda with carrot</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 688 Prot. 31 Lip. 23 H.C. 79</p>	<p>Brocoli gratinado Gratinated broccoli</p> <p>Fte. pollo plancha con arroz integral salteado Grilled chicken breast with rice</p> <p>Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, whole bread</p> <p>Kcal. 749 Prot. 32 Lip. 38 H.C. 64</p>	<p>Arroz en caldero Cardero rice</p> <p>Bacalao al ajo cabañil(patat, ajo, vinagre y perejil) Baked cod with potatoes</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 780 Prot. 26 Lip. 25 H.C. 91</p>	<p>Crema de verdura Vegetables cream</p> <p>Pavo guisado con cous cous Turkey stew in sauce with cous cous</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 779 Prot. 35 Lip. 28 H.C. 90</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz con salsa de tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Merluza salsa verde con champiñón Battered hake with mushrooms</p> <p>Helado y pan Integral Ice cream and whole bread</p> <p>Kcal. 674 Prot. 39 Lip. 21 H.C. 79</p>	<p>Judías blancas estofadas con verdura Beans stew</p> <p>Tortilla de patata con pisto Potato omelette with pisto</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 740 Prot. 28 Lip. 26 H.C. 89</p>	<p>Coliflor rebozada Sautéed cauliflower</p> <p>Salmón a la naranja Salmon in orange sauce</p> <p>Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, whole bread</p> <p>Kcal. 695 Prot. 28 Lip. 37 H.C. 58</p>	<p>Pure de puerros Leek puree</p> <p>Fte. pollo a la plancha y arroz blanco Baked chicken fillet with rice</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 644 Prot. 30 Lip. 21 H.C. 79</p>	<p>Sopa de Cocido Stew Soup</p> <p>Cocido Completo (Garbanzo, chorizo,pollo, ternera, verdura) Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91</p>
20	21	22	23	24
<p>Espaguetis integrales con tomate Spaghetti with tomato</p> <p>Filete de merluza rebozado con ensalada mixta Battered hake with salad</p> <p>Yogurt, pan Integral Yoghurt, whole bread</p> <p>Kcal. 619 Prot. 26 Lip. 23 H.C. 74</p>	<p>Judías verdes ecológicas salteadas con zanahoria y patata Sautéed green beans</p> <p>Lomo al ajillo homo con puré de manzana Baked Pork Loin with apple puree</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 773 Prot. 32 Lip. 54 H.C. 55</p>	<p>Ensalada de arroz Rice salad</p> <p>Hamburguesa de pavo con lechuga y maíz Turkey burger with salad</p> <p>Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, whole bread</p> <p>Kcal. 726 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 88</p>	<p>Lentejas guisadas con arroz integral Lentils stew with rice</p> <p>Huevos villaroy con ensalada Bollied eggs with salad</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal. 621 Prot. 27 Lip. 18 H.C. 83</p>	<p>Entremes variados</p> <p>Pizza napolitana</p> <p>Postre especial</p> <p>Kcal. 839 Prot. 28 Lip. 32 H.C. 102</p>
27	28	29	30	
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	



Legenda:
Kcal.: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas |
Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
Naranja, mandarina, pera,
manzana y platano.

Verduras de temporada
Calabacín, brócoli, zanahoria
calabaza, coliflor, lechuga,
espinaca.



Sugerencias para la cena

Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3
MAYO	MAYO	- Ensalada espinacas - Emperador plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Pollo al Horno - Fruta y lácteo	- Sopa de Fideos - Lenguado plancha - Fruta y lácteo
6	7	8	9	10
- Salmorejo - Empanadillas de atún - Fruta y lácteo	- Ensalada de pasta - Tortilla de patata - Fruta y lácteo	- Ensalada al gusto - Tortilla de patata - Fruta y lácteo	- Ensalada pasta - Pollo a la plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada al gusto - Boquerones fritos - Fruta y lácteo
13	14	15	16	17
- Ensalada Mixta - Tortilla de jamón - Fruta y lácteo	- Ensalada variada - Fte. De gallo - Fruta y lácteo	- Gazpacho - Filete de pollo - Fruta y lácteo	- Arroz tres delicias - Salchichas - Fruta y lácteo	- Crema de calabacín - Boquerones fritos - Fruta y lácteo
20	21	22	23	24
- Pisto - San jacobó - Fruta y lácteo	- Ensalada variada - Tortilla de york - Fruta y lácteo	- Puré de verdura - Calamares - Fruta y lácteo	- Pasta salteadas con verdura - Pescado a la plancha - Fruta y lácteo	- Salmorejo - Lacón a la plancha con patatas - Fruta y lácteo
27	28	29	30	
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	

Junio Vacaciones de Verano

Jugando
en la playa

Recicla ayuda al planeta

