

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR. JUNIO DE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Espaguetis ¹ con tomate y queso ⁶ 266/304 Kcal Salmón ⁴ al horno con champiñones 245/ 283 Kcal Fruta 633/ 734 Kcal	Borrajitas con patata 185/ 197 Kcal Pollo asado con champiñones 206/ 277 Kcal Fruta 544/ 654 Kcal
5	6	7	8	9
Lentejas con arroz 210/ 282 Kcal Lomo empanado ^{1,2} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 272/ 305 Kcal Yogur ⁶ 624/ 729 Kcal	Arroz ^{1,2,3} de verduras 266/ 307 Kcal Bacalao ⁴ al horno con tomate triturado 149/ 167 Kcal Fruta 537/ 621 Kcal	Judía verde con patata 185/ 197 Kcal Estofado de pavo con verduras 193/ 264 Kcal Fruta 531/ 641 Kcal	Alubias con hortalizas 188/ 243 Kcal Pollo al horno con patatas 246/ 320 Kcal Fruta 556/ 710 Kcal	Macarrones ¹ con tomate y queso ⁶ 266/304 Kcal Merluza ⁴ al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 171/ 191 Kcal Fruta 559/ 642 Kcal
12	13	14	15	16
Acelgas con patata 179/ 190 Kcal Longaniza ^{1,13} con tomate triturado 254/ 303 Kcal Yogur ⁶ 575/ 635 Kcal	Guisantes salteados con jamón serrano 254/ 329 Kcal Anillas de calamar ^{1,2,5} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 234/ 294 Kcal Fruta 610 / 770 Kcal	Espaguetis ¹ con tomate y queso ⁶ 266/304 Kcal Merluza ⁴ al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 171/ 191 Kcal Fruta 559/ 642 Kcal	Caldo de pollo con arroz 215/ 264 Kcal Carne magra con fritada 226/ 305 Kcal Fruta 563/ 716 Kcal	Coliflor con patata 179/ 191 Kcal Pollo al chilindrón 197/ 264 Kcal Fruta 529/ 635 Kcal
19	20	21	22	23
Lentejas con arroz 210/ 282 Kcal Bacalao ⁴ al horno con tomate triturado 149/ 167 Kcal Fruta 512/ 629 Kcal	Sopa ¹ de cocido 218/ 268 Kcal Tortilla ² de patata con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 257/ 267 Kcal Fruta 597/ 682 Kcal	Garbanzos con huevo duro ² 250/ 322 Kcal Merluza ⁴ al horno con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 171/ 191 Kcal Fruta 543/ 660 Kcal	Borrajita con patata 173/ 183 Kcal Pechuga de pollo empanada ^{1,2} con ensalada variada (lechuga, tomate, maíz y olivas) 252/ 322 Kcal Yogur ⁶ 567/ 647 Kcal	Macarrones ¹ con tomate y queso ⁶ 266/304 Kcal Pollo asado con ensalada (lechuga, zanahoria y olivas) 202 / 308 Kcal Fruta 590/ 759 Kcal

- Los menús pueden sufrir variaciones por causas ajenas a nuestra voluntad.
- Menú supervisado por **Yoana Terés Castel, Dietista-Nutricionista. N.º Colegiada: ARA00105.**
- Para más información consulta el apartado Comedor escolar, en www.ceipvictormendoza.es

ALERGENOS						
1.GLUTEN	2.HUEVO	3.CRUSTÁCEOS	4.PESCADO	5.MOLUSCOS	6.LACTOSA	7.FRUTOS DE CÁSCARA
8.CACAHUETE	9.SOJA	10.APIO	11.MOSTAZA	12.SÉSAMO	13.SULFITOS	14.ALTRAMUCES