



**COLEGIO SAN JOSE  
CARMELITAS A GUARDA**

**JUNIO 2024**



	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR
Semána 6	03/06/2024	04/06/2024	05/06/2024	06/06/2024	07/06/2024	
	CREMA DE CALABAZA	MENESTRA CON JAMON	MACARRONES SALTEADOS	ARROZ CON TOMATE	SOPA HORTELANA	ENERGIA (Kcal) 634,38
	FILETE RUSO	PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO	GALLO SAN PEDRO AL HORNO	TORTILLA FRANCESA	GUISO DE CARNE	Prot. (g) 26,88
	PATATAS	CON PATATAS	CON ENSALADA	ENSALADA CON ATUN	CON PATATAS	Lip. (g) 20,12
	LACTEO- Fruta	NATILLAS-Fruta	FRUTA	FRUTA	FRUTA	HdeC (g) 81,62
	Vaso de leche con tostada de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural	Vaso de leche con galletas integrales y fruta	Vaso de leche con cacao, copos de arroz inflado y zumo de naranja natural	Vaso de leche con pan integral fresco con aceite de oliva virgen y fruta	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	
PESCADO DEL DIA AL PAPILOTE CON PIMIENTOS ASADOS	SANDWICH VEGETAL	ENSALADA COMPLETA	SAN JACOBO CASERO CON PURE DE ZANAHOIA	BERENJENA RELLENA CON SU PROPIA CARNE Y VERDURAS		
	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO	LACTEO	Recomendaciones
Semána 1	10/06/2024	11/06/2024	12/06/2024	13/06/2024	14/06/2024	
	LENTEJAS VEGETALES	TALLARINES CON TOMATE Y QUESO	SOPA DE LETRAS	ARROZ CON PISTO DE VERDURAS	SALPICON DE PESCADO	ENERGIA (Kcal) 692,86
	LOMO A LA PLANCHA	FINGERS CASEROS DE PESCADO	GUISO DE CARNE	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	MACARRONES BOLOÑESA	Prot. (g) 33,68
	CON ARROZ	LECHUGA	CON PATATAS Y MENESTRA	ENSALADA		Lip. (g) 27,72
	LACTEO-Fruta	FRUTA	LACTEO- Fruta	FRUTA	FRUTA	HdeC (g) 74,50
	Vaso de leche con cacao, cereales y fruta	Vaso de leche con tostada de pan integral con margarina, mermelada y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cacao, galletas tipo maría y zumo de naranja natural	Vaso de leche con tostada de pan blanco con aceite de oliva virgen y fruta	Vaso de leche con copos de avena y fruta	
TORTILLA FRANCESA CON ACELGAS REHOGADAS	PECHUGA DE PAVO CON PURE DE PATATA	SANDWICH VEGETAL	REVUELTO DE ESPARRAGOS	PESCADO DEL DIA CON PIMIENTOS ASADOS		
	FRUTA	LACTEO	FRUTA	LACTEO	LACTEO	Recomendaciones
Semána 2	17/06/2024	18/06/2024	19/06/2024	20/06/2024	21/06/2024	
	MENESTRA CON JAMON	ENSALADA DE PASTA CON ATUN	JUDIAS CON CHORIZO	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS	POTAJE DE LEGUMBRES	ENERGIA (Kcal) 652,92
	POLLO AL HORNO	JAMON ASADO	MERLUZA A LA ANDALUZA	TORTILLA DE PATATA	BUÑUELOS DE BACALAO	Prot. (g) 28,14
	CON ARROZ BLANCO	CON PURE	CON PATATAS COCIDAS	ENSALADA DE TOMATE	ENSALADA	Lip. (g) 29,16
	FRUTA	NATILLAS-Fruta	LACTEO-Fruta	FRUTA	FRUTA	HdeC (g) 66,14
	Vaso de leche con cacao, galletas tipo integral y zumo de naranja natural	Vaso de leche con cereales de chocolate y fruta	Vaso de leche con tostadas de pan blanco con margarina, mermelada y zumo de naranja natural	Vaso de leche con galletas tipo maría y fruta	Vaso de leche con tostadas de pan integral con aceite de oliva virgen y fruta	
PESCADO DEL DIA AL PAPILOTE CON ENSALADA	TORTILLA DE ESPINACAS	PASTA SALTEADA CON GAMBAS Y GRELOS	PIZZA DE VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTOS, CHAMPIÑONES Y CALABACIN)	PAVO A LA PLANCHA CON PURE DE PATATA		
	LACTEO	FRUTA	FRUTA	LACTEO	LACTEO	Recomendaciones



Garante que estos menús fueron planificados segundo os principios dietético-nutricionais establecidos pola OMS (Organización Mundial da Saúde) en alimentación escolar e van ser elaborados con materias primas de 1ª calidade. Se desexa consultar o menú online visite: [www.arumeservicios.com](http://www.arumeservicios.com)

Revisado: Inés Barciela Cabaleiro  
Técnico Superior en Dietética y Nutrición  
DNI 53172340 C

*Inés Barciela Cabaleiro*