



CEIP PRINCESA SOFÍA  
C/ La Cruz s/n 18830. Huéscar (GR)  
Tlno: 958729911 Fax: 958729912  
[www.ceipprincesasofia.es](http://www.ceipprincesasofia.es)

# Menú del mes de junio de 2021

Comedor Escolar  
2020/ 2021

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - N° de Colegiado AND-00196

	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4	
	<p>589 Kcal   Prot.: 14%   HC: 44%   Lip.: 43% G. Sat.: 5,5G   Sal: 1,1G   Azúc.: 0,5G</p> <p>COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO (j.verdes, patatas, pueros, apio, zanahoria) ENS. LECHUGA, TOMATE, ATÚN, MAÍZ, QUESO, CEBOLLA, HUEVO, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>619 Kcal   Prot.: 8%   HC: 46%   Lip.: 48% G. Sat.: 7,7G   Sal: 2,5G   Azúc.: 2,8G</p> <p>SOPA DE VERDURA Y PASTA (zanahoria, puerro, apio, carcasas, hueso) ALBÓNDIGAS JARDINERA (guisante, zanahoria, champiñón, pimiento, cebolla) ARROZ PILAF (cebolla) FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>660 Kcal   Prot.: 15%   HC: 60%   Lip.: 26% G. Sat.: 4,3G   Sal: 1,4G   Azúc.: 0,7G</p> <p>CAZUELA DE ARROZ CON VERDURA Y MERLUZA (cebolla, patatas, puerros...) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>695 Kcal   Prot.: 19%   HC: 49%   Lip.: 30% G. Sat.: 4,7G   Sal: 1,3G   Azúc.: 0G</p> <p>GUIZO DE TERNERA (guisantes, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento) BACALAO AL HORNO JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA YOGUR DE FRUTAS</p>	
	Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
	<p>632 Kcal   Prot.: 16%   HC: 46%   Lip.: 38% G. Sat.: 5,4G   Sal: 1,9G   Azúc.: 1,6G</p> <p>SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo, carcasa, hueso, zanahoria) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO SALTEADO DE VERDURAS (brócoli, champiñón, j.verde, pimiento, cebolla) FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>601 Kcal   Prot.: 14%   HC: 61%   Lip.: 27% G. Sat.: 4,4G   Sal: 1,8G   Azúc.: 1,6G</p> <p>ARROZ MIXTO (pollo, calamár, almejas, mejillones, guisantes, pimiento, cebolla) JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO TOMATE EN RODAJAS FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>613 Kcal   Prot.: 15%   HC: 49%   Lip.: 39% G. Sat.: 4,6G   Sal: 2G   Azúc.: 5,8G</p> <p>ESPAGUETIS CON TOMATE FRITO Y ATÚN HUEVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>697 Kcal   Prot.: 19%   HC: 49%   Lip.: 31% G. Sat.: 4,1G   Sal: 1,3G   Azúc.: 1,2G</p> <p>LENTEJAS CON VERDURA (patata, j.verde, pimiento, tomate, ajo) BOQUERONES FRITOS ENSALADA LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>686 Kcal   Prot.: 14%   HC: 48%   Lip.: 48% G. Sat.: 11,5G   Sal: 1,6G   Azúc.: 0,2G</p> <p>CREMA DE CALABACÍN CON QUESO (calabacín, patata, cebolla, puerro, leche) LOMO A LA PLANCHA ARROZ PILAF (cebolla) YOGUR DE FRUTAS</p>
	Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
	<p>602 Kcal   Prot.: 14%   HC: 50%   Lip.: 37% G. Sat.: 3,9G   Sal: 2,2G   Azúc.: 3,8G</p> <p>MACARRONES CON QUESO Y TOMATE HUEVO COCIDO MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes, coliflor, guisantes...) FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>713 Kcal   Prot.: 20%   HC: 49%   Lip.: 31% G. Sat.: 5,1G   Sal: 1,2G   Azúc.: 0,5G</p> <p>AJIPOLLO (patatas, almendra, cebolla, tomate, pimiento seco, pollo, perejil, ajo) MERLUZA FRITA SALTEADO DE GUISANTES (jamón, cebolla, tomate) FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>595 Kcal   Prot.: 9%   HC: 41%   Lip.: 50% G. Sat.: 9G   Sal: 1,2G   Azúc.: 0,2G</p> <p>COCIDO (morcilla, tocino, j.verdes, patatas, huesos, carcasas) ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, CEBOLLA FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>694 Kcal   Prot.: 10%   HC: 56%   Lip.: 37% G. Sat.: 4,1G   Sal: 2,1G   Azúc.: 4,5G</p> <p>ARROZ CON TOMATE FRITO TORTILLA DE ESPINACAS ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>584 Kcal   Prot.: 20%   HC: 50%   Lip.: 29% G. Sat.: 4,4G   Sal: 0,8G   Azúc.: 0,7G</p> <p>ESTOFADO DE COSTILLAS (patata, cebolla, pimiento, vino, tomate, zanahoria, ajo, pimienta, pimentón) BACALAO A LA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón) FRUTA DEL TIEMPO</p>
	Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
	<p>671 Kcal   Prot.: 11%   HC: 41%   Lip.: 49% G. Sat.: 8,4G   Sal: 1,81   Azúc.: 0,5G</p> <p>CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria, patata) HAMBURGUESA DE POLLO PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>697 Kcal   Prot.: 16%   HC: 51%   Lip.: 32% G. Sat.: 5,2G   Sal: 2,11   Azúc.: 2,6G</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON CAZÓN (patata, pimiento, cebolla, laurel, limón) TORTILLA DE CALABACÍN ENS. LECHUGA, REMOLACHA, ZANAHORIA, QUESO, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO</p>	<h1>Vacaciones</h1>		
	Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30		

LA FRUTA DE TEMPORADA EN INVIERNO SERÁ: PLÁTANO, PERA, MANZANA, KIWI, MANDARINA, NARANJA  
LA FRUTA DE TEMPORADA EN VERANO SERÁ: PLÁTANO, PERA, MANZANA, SANDÍA, MELÓN, CIRUELA, CEREZA  
TODO EL ACEITE UTILIZADO ES DE OLIVA VIRGEN EXTRA. EL ACEITE DE FRITURA SERÁ GIRASOL ALTO OLEICO  
DE LUNES A JUEVES SE SERVIRÁ PAN BLANCO CON LA COMIDA Y LOS VIERNES SERÁ PAN INTEGRAL. LA BEBIDA SERÁ SIEMPRE AGUA

