



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

Menú del mes de junio de 2022

Comedor Escolar
2021/ 2022

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - Nº de Colegiado AND-00196

		Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		619 Kcal Prot.: 8% HC: 46% Lip.: 48% G. Sat.: 7,7G Sal: 2,5G Azúc.: 2,8G SOPA DE VERDURA Y PASTA (zanahoria, puerro, apio, carcasas, hueso) ALBÓNDIGAS JARDINERA (guisante, zanahoria, champiñón, pimiento, cebolla) ARROZ PILAF (cebolla) FRUTA DEL TIEMPO	660 Kcal Prot.: 15% HC: 60% Lip.: 26% G. Sat.: 4,3G Sal: 1,4G Azúc.: 0,7G 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	695 Kcal Prot.: 19% HC: 49% Lip.: 30% G. Sat.: 4,7G Sal: 1,3G Azúc.: 0G GUIZO DE TERNERA (guisantes, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento) BACALAO AL HORNO JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA YOGUR DE FRUTAS
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
¡Viva Las Santas!	601 Kcal Prot.: 14% HC: 61% Lip.: 27% G. Sat.: 4,4G Sal: 1,8G Azúc.: 1,6G ARROZ MIXTO (pollo, calamar, almejas, mejillones, guisantes, pimiento, cebolla) JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO TOMATE EN RODAJAS FRUTA DEL TIEMPO	613 Kcal Prot.: 15% HC: 49% Lip.: 39% G. Sat.: 4,6G Sal: 2G Azúc.: 5,8G ESPAGUETIS CON TOMATE FRITO Y ATÚN HUEVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	697 Kcal Prot.: 19% HC: 49% Lip.: 31% G. Sat.: 4,1G Sal: 1,3G Azúc.: 1,2G LENTEJAS CON VERDURA (patata, j. verde, pimiento, tomate, ajo) BOQUERONES FRITOS ENSALADA LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO	686 Kcal Prot.: 14% HC: 48% Lip.: 48% G. Sat.: 11,5G Sal: 1,6G Azúc.: 0,2G CREMA DE CALABACÍN CON QUESO (calabacín, patata, cebolla, puerro, leche) LOMO A LA PLANCHA ARROZ PILAF (cebolla) YOGUR DE FRUTAS
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
602 Kcal Prot.: 14% HC: 50% Lip.: 37% G. Sat.: 3,9G Sal: 2,2G Azúc.: 3,8G MACARRONES CON QUESO Y TOMATE HUEVO COCIDO MENESTRA VERDURA COCIDA (j. verdes, coliflor, guisantes...) FRUTA DEL TIEMPO	713 Kcal Prot.: 20% HC: 49% Lip.: 31% G. Sat.: 5,1G Sal: 1,2G Azúc.: 0,5G AJIPOLO (patatas, almendra, cebolla, tomate, pimiento seco, pollo, perezjil, ajo) MERLUZA FRITA SALTEADO DE GUI SANTES (jamón, cebolla, tomate) FRUTA DEL TIEMPO	595 Kcal Prot.: 9% HC: 41% Lip.: 50% G. Sat.: 9G Sal: 1,2G Azúc.: 0,2G COCIDO (morcilla, tocino, j. verdes, patatas, huesos, carcasas) ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, CEBOLLA FRUTA DEL TIEMPO	694 Kcal Prot.: 10% HC: 56% Lip.: 37% G. Sat.: 4,1G Sal: 2,1G Azúc.: 4,5G ARROZ CON TOMATE FRITO HUEVO PLANCHA Y JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	584 Kcal Prot.: 20% HC: 50% Lip.: 29% G. Sat.: 4,4G Sal: 0,8G Azúc.: 0,7G 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
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
671 Kcal Prot.: 11% HC: 41% Lip.: 49% G. Sat.: 8,4G Sal: 1,81 Azúc.: 0,5G CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria, patata) HAMBURGUESA DE POLLO PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	697 Kcal Prot.: 16% HC: 51% Lip.: 32% G. Sat.: 5,2G Sal: 2,11 Azúc.: 2,6G CAZUELA DE FIDEOS CON CAZÓN (patata, pimiento, cebolla, j. aurel, limón) TORTILLA DE CALABACÍN ENS. LECHUGA, REMOLACHA, ZANAHORIA, QUESO, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	627 Kcal Prot.: 14% HC: 51% Lip.: 34% G. Sat.: 3,1G Sal: 1,61 Azúc.: 1,7G POTAJE DE HABILLAS (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate, ajo, pimentón, patata) BOQUERONES FRITOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	593 Kcal Prot.: 13% HC: 54% Lip.: 33% G. Sat.: 4,6G Sal: 1,11 Azúc.: 0,3G GUIZO DE TERNERA (guisantes, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento) HUEVO COCIDO Y QUESO ENS. LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, CEBOLLA, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	686 Kcal Prot.: 19% HC: 40% Lip.: 40% G. Sat.: 6,9G Sal: 21 Azúc.: 1G SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo, carcasa, hueso, zanahoria) SALMÓN AL HORNO CON ZUMO DE NARANJA JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA YOGUR DE FRUTAS

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

