

MES: Junio 2025

CEIP MIRAFLORES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>Potaje de garbanzos Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.284/786 GT:25 GS:3 HC:86 AZ:32 PROT:53 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.333/797 GT:26 GS:5 HC:96 AZ:28 PROT:41 SAL:2</p>	<p>4</p> <p>Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.196/765 GT:25 GS:3 HC:96 AZ:32 PROT:35 SAL:3</p>	<p>5</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.078/736 GT:27 GS:5 HC:86 AZ:20 PROT:32 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.078/736 GT:28 GS:2 HC:83 AZ:31 PROT:32 SAL:2</p>	<p>7</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>9</p> <p>Lentejas (eco) estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.077/736 GT:23 GS:4 HC:98 AZ:24 PROT:35 SAL:2</p>	<p>10</p> <p>Patatas guisadas Filete de abadejo al horno con verduritas (cebolla, zanahoria y pimiento) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.222/771 GT:28 GS:3 HC:96 AZ:24 PROT:30 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.140/751 GT:32 GS:6 HC:76 AZ:27 PROT:37 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.259/780 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3</p>	<p>13</p> <p>Arroz caldoso de verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.319/794 GT:34 GS:5 HC:94 AZ:24 PROT:26 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>16</p> <p>Alubias guisadas Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.100/742 GT:25 GS:3 HC:88 AZ:25 PROT:38 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Crema de calabacín (eco.) Magro guisado con verduras Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.100/742 GT:24 GS:1 HC:97 AZ:26 PROT:32 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.277/784 GT:34 GS:8 HC:81 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>	<p>19</p> <p>Menestra de verduras salteadas Guiso de caballa con patatas Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.137/750 GT:34 GS:4 HC:74 AZ:24 PROT:32 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>FIN DE CURSO Espirales al pomodoro Pechuga de pollo empanada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.264/781 GT:26 GS:4 HC:109 AZ:31 PROT:26 SAL:3</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>24</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>				<p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses