

CEIP ALFREDO LANDA

JUNIO 2022

BASAL



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 737 Lip. 27	P. 41 H.C. 76		02	Kcal 804 Lip. 23	P. 45 H.C. 96		03	Kcal 428 Lip. 9	P. 10 H.C. 66	
				- GARBANZOS ESTOFADOS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - LÁCTEO Y PAN				- ARROZ TRES DELICIAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN				- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HUEVOS VILLARROY - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN		
06	Kcal 672 Lip. 11	P. 32 H.C. 106	07	Kcal 415 Lip. 7	P. 19 H.C. 61	08	Kcal 539 Lip. 10	P. 32 H.C. 73	09	Kcal 644 Lip. 10	P. 28 H.C. 101	10	Kcal 730 Lip. 28	P. 22 H.C. 96
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - FRUTA FRESCA Y PAN		● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - LÁCTEO Y PAN		- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN					- PATATAS GRATINADAS - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - HELADO Y PAN	
13			14	Kcal 685 Lip. 20	P. 27 H.C. 93	15	Kcal 437 Lip. 9	P. 29 H.C. 53	16	Kcal 706 Lip. 29	P. 47 H.C. 54	17	Kcal 567 Lip. 15	P. 22 H.C. 80
				- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - CABALLA EN SALSA - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE PICADILLO O GAZPACHO - MAGRO ESTOFADO - FRUTA FRESCA Y PAN			- BRÓCOLI REHOGADO - POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO - PATATAS - LÁCTEO Y PAN			- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - SAN JACOBO CASERO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN	
20	Kcal 660 Lip. 15	P. 27 H.C. 100	21	Kcal 583 Lip. 12	P. 23 H.C. 91	22	Kcal 558 Lip. 14	P. 31 H.C. 70	23	Kcal 561 Lip. 16	P. 15 H.C. 88	24	Kcal 655 Lip. 19	P. 29 H.C. 87
	- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADA DE ARROZ - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN			- CREMA DE CALABAZA - ESTOFADO DE AVE - FRUTA FRESCA Y PAN			- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - PATATAS - HELADO Y PAN			- ESPIRALES GRATINADAS - BOQUERONES ANDALUZA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN	
27			28			29			30					

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta





RICO
saludable
responsable
sostenible
Cercano

Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Gastronomic hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

www.**cuídate y come sano!**.com



**SALUD Y NUTRICIÓN
A TU ALCANCE**

