

MENÚ JUNIO 2024 COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIERCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>3</p> <p>Judías verdes rehogadas c/patata y pavo 8t Tortilla de jamón de york con lechuga y maíz 3 Fruta y pan 1 Stir-fried green beans with potato and turkey Ham omelette with lettuce and corn Fruit and bread 606 Kcal/ 25.7 Gr/ 17.8 Prot/ 46.7 HC</p>	<p>4</p> <p>Macarrones ecológicos a la boloñesa con carne picada 1-3t Gallo a la andaluza con rodaja de tomate 1-4 Yogurt y pan 1-2 Organic Macaroni Bolognese with minced meat Andalusian style rooster with tomato slice Yogurt and bread 866 Kcal/ 34.1 Gr/ 42.9 Prot/ 77.6 HC</p>	<p>5</p> <p>Ensaladilla rusa con vegetales, huevo, atún y mayonesa 2-3-4-11t Ragout de ternera con verduras Fruta y pan 1 Russian salad with vegetables, eggs, tuna and mayonnaise Veal ragout with vegetables Fruit and bread 654 Kcal/ 26.9 Gr/ 24.5 Prot/ 75.1 HC</p>	<p>6</p> <p>Puré de calabacín y calabaza Jamonicos de pollo al ajillo con patatas Fruta y pan 1 Zucchini and pumpkin purée Chicken hams with garlic and potatoes Fruit and bread 560 Kcal/ 24.4 Gr/ 24.3 Prot/ 59.3 HC</p>	<p>7</p> <p>Lentijas ecológicas estofadas con verduras 1t Salmon al horno con zanahoria y guisantes 4 Fruta y pan 1 Stewed organic lentils with vegetables Baked salmon with carrots and peas Fruit and bread 595 Kcal/ 26 Gr/ 30.2 Prot/ 58.2 HC</p>
<p>10</p> <p>Paella de arroz con verduras y magro Cinta de lomo con puré de patata 1-2 Fruta y pan 1 Rice paella with vegetables, lean meat Baked hake with tomato slice Fruit and bread 701 Kcal/ 26.2 Gr/ 29.7 Prot/ 84.8 HC</p>	<p>11</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras Tortilla de queso con zanahoria 2-3 Yogurt y pan 1-2 Stewed white beans with vegetables Cheese omelet with carrots Yogurt and bread 667 Kcal/ 28.5 Gr/ 22.2 Prot/ 61 HC</p>	<p>12</p> <p>Canelones de espinacas gratinados c/ bechamel 1-2 Merluza al horno con rodaja de tomate 4 Fruta y pan 1 Spinach cannelloni au gratin with bechamel sauce Tenderloin steak with mashed potatoes Fruit and bread 678 Kcal/ 26.2 Gr/ 22.5 Prot/ 115.9 HC</p>	<p>13</p> <p>Menestra de verduras con espinacas, judías verdes, zanahoria, patata, ajo, pimentón Bacalao a la vizcaína con lechuga, maíz y zanahoria 4 Fruta y pan 1 Vegetable stew with spinach, green beans, carrots, potatoes, garlic and paprika Biscayan-style cod with lettuce, corn and carrots Fruit and bread 699 Kcal/ 26.9 Gr/ 37.1 Prot/ 68.4 HC</p>	<p>14</p> <p>Ensalada campera con patata, zanahoria, huevo, aceitunas y atún 3-4 Albóndigas mixtas a la jardinera 8 Fruta y pan 1 Country salad with potato, carrot, egg, olives and tuna fish Mixed meatballs in garden style Fruit and bread 755 Kcal/ 35.6 Gr/ 29.1 Prot/ 77.9 HC</p>
<p>17</p> <p>Lentijas ecológicas a la riojana 1t-2-8 Huevo rellenos de atún c/ mayonesa y lechuga 2-3-4-11t Fruta y pan 1 Organic lentils Rioja style Egg stuffed with tuna w/ mayonnaise, lettuce Fruit and bread 723 Kcal/ 24.1 Gr/ 28.5 Prot/ 96.5 HC</p>	<p>18</p> <p>Ensalada de pasta tricolor (atún, huevo, aceitunas, verduras) 1-3-4 Filete de merluza con pimientos verdes 4 Yogurt y pan 1-2 Tricolor pasta salad (tuna, egg, olives, vegetables) Hake fillet with green peppers Yogurt and bread 874 Kcal/ 34.8 Gr/ 44.7 Prot/ 76.2 HC</p>	<p>19</p> <p>Arroz con verduras rehogadas Contramuseo de pollo asado con cachelos Fruta y pan 1 Rice with sautéed vegetables Roasted chicken breast with cachelos (pork rinds) Fruit and bread 707 Kcal/ 25.5 Gr/ 35.7 Prot/ 81.7 HC</p>	<p>20</p> <p>COMIDA ESPECIAL FIN DE CURSO Nuggets con chips 1-8-11t Pizza margarita 1-2-3t-4t-8t 10t-11t-13t Postre especial y pan 1-2 942 Kcal/ 33.6/ 31 Prot/ 131.5 HC</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos estofados c/ magro y verdura Salmon a la andaluza con lechuga, tomate y pepino 1-4 Fruta y pan 1 Chickpeas stewed w/lean meat and vegetables Salmon Andalusian style with lettuce, tomato and cucumber Fruit and bread 649 Kcal/ 29 Gr/ 32.6 Prot/ 62.5 HC</p>
24	25	26	27	28

FELIZ VERANO

NOS VEMOS A LA VUELTA DE VACACIONES



Glaxia S.G - Dpto. Nutrición