



CEIP Miguel Delibes

Menú mes de junio



Sugerencia del mes del Chef
Menú internacional
DIA 9 MENÚ DE MURCIA

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3
MAYO	MAYO	<p>Lentejas ecológicas con verduras Bio Lentils stew with vegetables</p> <p>Tortilla de patatas con lechuga y aceituna Potato omelette with salad</p> <p>Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, whole bread</p> <p>Kcal.835 Prot.28 Lip.37 H.C.89</p>	<p>Pure de zanahoria Carrot puree</p> <p>Pollo asado con patata panadera Roast chicken with potatoes</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal.772 Prot.27 Lip.33 H.C.88</p>	<p>Fideua de verdura Vegetables fideua</p> <p>Fte. Merluza al horno con lechuga, maíz Baked hake with salad</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal.780 Prot.32 Lip.34 H.C.79</p>
6	7	8	9 <i>Menú de murcia</i>	10
<p>Ensalada de pasta tricolor Pasta salad</p> <p>Huevos villaroy con ensalada Boiled eggs with salad</p> <p>Helado, pan integral Ice cream and whole bread</p> <p>Kcal.751 Prot.25 Lip.35 H.C.81</p>	<p>Judías blancas con calabaza Beans stew with pumpkin</p> <p>Limanda rebozada con zanahoria baby Baked limanda with carrot</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal.688 Prot.31 Lip.23 H.C.79</p>	<p>Brocoli salteado Sauted brocoli</p> <p>Albóndigas jardinera con cous cous Meatballs with cous cous</p> <p>Fruta, leche, pan integral Fruit, milk, Wholemed bread</p> <p>Kcal.749 Prot.32 Lip.38 H.C.64</p>	<p>Arroz en caldero Cardero rice</p> <p>Bacalao al ajo cabañil(patata, ajo, vinagre y perejil) Baked cod with potatoes</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal.708 Prot.26 Lip.25 H.C.91</p>	<p>Crema de verdura Vegetables cream</p> <p>Filete de pollo empanado con ensalada Breaded chicken with salad</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal.779 Prot.35 Lip.28 H.C.90</p>
13	14	15	16	17
<p>Arroz con salsa de tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Boquerones fritos con ensalada Fried anchovies with salad</p> <p>Helado, pan integral Ice cream and whole bread</p> <p>Kcal.674 Prot.39 Lip.21 H.C.79</p>	<p>Judías pintas estofadas con verdura Pinto Beans stew</p> <p>Tortilla de patata con pisto Potato omelette with pisto</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal.740 Prot.28 Lip.26 H.C.89</p>	<p>Coliflor rebozada Sauted cauliflower</p> <p>Salmon a la naranja con ensalada Salmon in orange sauce with salad</p> <p>Fruta, leche, pan integral Fruit, milk, Wholemed bread</p> <p>Kcal.695 Prot.28 Lip.37 H.C.58</p>	<p>Pure de puerros Leek puree</p> <p>Pollo estofado con patatas Chicken stew with potatoes</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal.644 Prot.30 Lip.21 H.C.79</p>	<p>Garbanzos con verduras Chickpeas stew</p> <p>Salchichas de ave con tomate Baked salmon with orange sauce</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal.715 Prot.31 Lip.22 H.C.91</p>
20	21	22	23	24
<p>Espaguetis integrales con tomate Spaghetti with tomato</p> <p>Filete de merluza rebozado con ensalada mixta Battered hake with salad</p> <p>Yogurt, pan integral Yoghurt and whole bread</p> <p>Kcal.619 Prot.26 Lip.23 H.C.74</p>	<p>Judías verdes ecológicas salteadas con zanahoria y patata Sauted green beans</p> <p>Lomo al ajillo horno con pure de manzana Baked Pork Loin with apple puree</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal.773 Prot.32 Lip.54 H.C.55</p>	<p>Ensalada de pasta Pasta salad</p> <p>Huevos villaroy con patata paja Boiled eggs with chips</p> <p>Fruta, leche, pan integral Fruit, milk, Wholemed bread</p> <p>Kcal.726 Prot.27 Lip.29 H.C.88</p>	<p>Lentejas guisadas con arroz integral Lentils stew with rice</p> <p>Hamburguesa de pavo con lechuga y maíz Turkey burger with salad</p> <p>Fruta, leche, pan Fruit, milk, bread</p> <p>Kcal.839 Prot.28 Lip.32 H.C.102</p>	<p>Rabas y nuggets</p> <p>Pizza napolitana</p> <p>Postre especial</p> <p>Kcal.621 Prot.27 Lip.18 H.C.83</p>
27	28	29	30	
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	



Leyenda:
Kcal.: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas |
Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
Naranja, mandarina, pera,
manzana y platano.

Verduras de temporada
Calabacín, brócoli, zanahoria
calabaza, coliflor, lechuga,
espinaca.

Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30	31	1	2	3
MAYO	MAYO	- Ensalada espinacas - Emperador plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada mixta - Lenguado plancha - Fruta y lácteo	- Sopa de Fideos - Pollo al horno - Fruta y lácteo
6	7	8	9	10
- Salmorejo - Empanadillas de atún - Fruta y lácteo	- Ensalada de pasta - Tortilla de patata - Fruta y lácteo	- Ensalada al gusto - Merluza a la plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada pasta - Pollo a la plancha - Fruta y lácteo	- Ensalada al gusto - Boquerones fritos - Fruta y lácteo
13	14	15	16	17
- Ensalada Mixta - Tortilla de jamón - Fruta y lácteo	- Ensalada variada - Fte. De gallo - Fruta y lácteo	- Gazpacho - Filete de pollo - Fruta y lácteo	- Arroz tres delicias - Salchichas - Fruta y lácteo	- Crema de calabacín - Boquerones fritos - Fruta y lácteo
20	21	22	23	24
- Pisto - San jacob - Fruta y lácteo	- Ensalada variada - Tortilla de york - Fruta y lácteo	- Puré de verdura - Calamares - Fruta y lácteo	- Pasta salteadas con verdura - Pescado a la plancha - Fruta y lácteo	- Salmorejo - Lacón a la plancha con patatas - Fruta y lácteo
27	28	29	30	
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	

Junio Vacaciones de Verano

Jugando
en la playa

Recicla ayuda al planeta



Artesanía
Gastronómica
Aicarreña