

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Junio 2019

**COLEGIO:** MIGUEL DE UNAMUNO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
Nos despedimos con una comida especial y os deseamos un ifeliz verano!					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
<b>3</b> Salteado de guisantes con jamón Magro con patatas dado Yogur y pan Sautéed peas with ham Pork loin steak with diced potatoes Yoghurt and bread	<b>4</b> Ensalada de arroz Caella a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan Rice salad Battered & fried smooth dogfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Fruit and bread	<b>5</b> Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Gelatina de fresa y <b>pan integral</b> Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Strawberry jelly and <b>whole meal bread</b>	<b>6</b> Espirales gratinados Filete de merluza al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Spirals au gratin Baked hake with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>7</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with meat with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 633 HC: 76 PROT: 28 GT: 26
<b>10</b> Macarrones gratinados Perca a la donostiarra con champiñones salteados Helado y pan Macaroni au gratin Donostia-style perch with sautéed mushrooms Ice cream and bread	<b>11</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	<b>12</b> Paella mixta Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>13</b> Empedrado de alubias Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan White bean salad Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>14</b> Judías verdes con tomate Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Green beans with tomatoe Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	VE: 740 HC: 89 PROT: 31 GT: 30
<b>17</b> Sopa de picadillo Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Yogur y pan Broth with ham & egg bits Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Yoghurt and bread	<b>18</b> Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Rioja style lentils Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>19</b> Canelones de carne Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Gelatina de fresa y <b>pan integral</b> Meat cannelloni Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Strawberry jelly and <b>whole meal bread</b>	<b>20</b> Arroz con salsa de tomate Fritura variada con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Assorted fried fish platter with green salad with olives Fruit and bread	<b>21</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> Ensalada de pasta Perrito completo con ketchup y patatas Helado y refresco Pasta salad Hot dog with the works with ketchup & chips Ice cream & soft drink	VE: 745 HC: 96 PROT: 33 GT: 30
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0