

MENÚ SECUNDARIA - JUNIO 2019

	Lunes				Martes				Miercoles				Jueves				Viernes			
	3				4				5				6				7			
Primero	Pasta marinera				Paella valenciana				Crema de zanahoria y puerro				Lentejas con calabaza				Sopa bullabesa			
Segundo	Lomo adobado. Aros de cebolla				Quesitos. Ensalada variada				Filete de limanda rebozado. Ensalada de tomate a rodajas				Tortilla de jamón york. Ensalada variada				Empanadillas de atún al horno. Ensalada César			
Postre	Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada				Postre lácteo variado			
Valor Nutricional	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)
	833	38	108	28	864	31	109	35	781	33	106	25	777	34	97	30	822	32	102	31
Propuestas cenas	Ensalada de patata, tomate, atún y huevo. Merluza plancha. Pan y fruta.				Judías verdes salteadas. Mejillones al vapor y gambas plancha. Pan y fruta.				Sopa de fideos. Tortilla de calabacin. Pan y yogur.				Vichyssoise. Chuleta de cerdo con salteado. Pan y fruta.				Crema de calabacin. Pollo al horno con patata y verduras pan y fruta.			
	10				11				12				13				14			
Primero	Macarrones boloñesa				Cocido valenciano				Arroz a la murciana				Lentejas jardinera				Fideua del Senyoret			
Segundo	Croquetas de merluza y gambas. Ensalada de zanahoria y maiz				Pollo al ajillo. Patatas al horno				Sardinas en aceite. Ensalada César				Longanizas. Tomate frito				Queso en lonchas. Ensalada de tomate, zanahoria y maíz			
Postre	Yogur variado				Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada				Fruta variada			
Valor Nutricional	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)
	808	29	105	28	818	43	103	27	779	31	106	26	832	37	94	37	815	39	96	32
Propuestas cenas	Ensalada verde. Huevos cocidos con patata cocida. Pan y fruta.				Crema de guisantes. Platija al horno con cebolla y tomate. pan y fruta.				Sopa de marisco. Carne de pavo estofada con verduras. Pan y fruta.				Ensalada variada. Fajita rellena de atún y tomate. Pan y yogur.				Hervido valenciano. Tortilla francesa. Pan y fruta.			
	17				18				19											
Primero	Puré de calabacin.				Olleta valenciana				Canelones gratinados											
Segundo	Rabas de calamar al horno. Ensalada César				Tortilla de patatas. Ensalada mixta				Pechuga de pavo. Ensalada de tomate a rodajas											
Postre	Yogur variado				Fruta variada				Fruta variada											
Valor Nutricional	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)								
	811	34	96	29	792	30	101	32	768	38	109	33								
Propuestas cenas	Ensalada de canónigos y nueces. Sandwich mixto. Pan y fruta				Crema de brocoli. Filete de lubina con tomate. pan y fruta.				Gazpacho. Huevos fritos con patata al vapor. Pan y fruta.											

| |