COLEGIO LAS ROSAS

JUNIO 2022

MENÚ SIN LACTOSA

30	31	1	2	3		
		ENSALADA DE PASTA (Con atún, huevo, aceituna y maíz) RAGOUT DE TERNERA A la jardinera FRUTA, PAN	SOPA DE FIDEOS FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta YOGUR SIN LACTOSA, PAN	PURÉ DE CALABACÍN Ecológico CINTA DE LOMO ADOBADA Con papas dólar FRUTA, PAN	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
6	**7**	**8**	**9**	**10**		
MACARRONES A LA BOLOÑESA (Con carne picada de ternera) FILETE DE LENGUADINA Con zanahoria baby FRUTA, PAN	LENTEJAS A LA JARDINERA Con patata y verdura TORTILLA ESPAÑOLA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	PURÉ DE ZANAHORIA Ecológica JAMONCITOS DE POLLO A la riojana FRUTA, PAN	GUISANTES REHOGADOS Con ajo y virutas de jamón CHULETA DE AGUJA Con pisto manchego HELADO DE HIELO, PAN	FIDEUA VALENCIANA Con verdura y pollo FILETE DE MERLUZA AL HORNO En salsa verde FRUTA, PAN	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
13	**14**	**15**	**16**	**17**		
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón TORTILLA DE PATATA Con tomate FRUTA, PAN	TALLARINES THAI Con sofrito de verdura y soja FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta FRUTA EN ALMÍBAR, PAN	ARROZ REHOGADO Con ajo, perejil y tomate REDONDO DE TERNERA En salsa FRUTA, PAN	PURÉ DE VERDURAS De la huerta COMTRAMUSLOS DE POLLO Al horno YOGUR SIN LACTOSA, PAN	ESPAGUETIS CON TOMATE BACALAO Con tomate FRUTA, PAN	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
20	**21**	**22**	**23**	**24**		
ENSALADILLA RUSA (Con atún, huevo y aceituna) CROQUETITAS DE LA ABUELA Con jamón y ensalada de la huerta (sin lactosa) FRUTA, PAN	SOPA DE ESTRELLITAS MAGRO DE CERDO IBÉRICO Con tomate FRUTA, PAN	PURÉ DE CALABAZA SUPREMA DE MERLUZA Con salteado mediterráneo FRUTA, PAN	LENTEJAS CASERAS Con verdura HUEVOS RELLENOS Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	MENÚ FIN DE CURSO CODITOS CON TOMATE FINGER DE PECHUGA DE POLLO Con salsa barbacoa (sin lactosa) HELADO DE HIELO, PAN	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
27	**28**	**29**	**30**			
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	