



## **AFUERA COLEGIO**

**JUNIO - 2021**

		<i>Hidratos</i>	<i>Proteínas</i>	<i>Grasas</i>	<i>Kcal</i>
<b><u>MARTES 1</u></b>	Berenjena a la plancha. Tortilla de gulas y gambas	34,5	13,8	41,4	569,0
<b><u>MIÉRCOLES 2</u></b>	Sopa de arroz con york. Rosada a la espalda	21,4	33,9	9,4	342,0
<b><u>JUEVES 3</u></b>	Tomates rellenos con crema de queso. Cinta de lomo plancha con pimientos verdes	15,9	21,3	22,5	444,0
<b><u>VIERNES 4</u></b>	Ensalada mixta. Salmón al horno con verduras	2,4	35,8	24,9	381,0
<b><u>LUNES 7</u></b>	Ensalada de lentejas. York con cachelos	56,5	45,9	27,9	660,0
<b><u>MARTES 8</u></b>	Salmorejo con huevo y jamón. Merluza plancha	6,4	49,8	38,5	460,0
<b><u>MIÉRCOLES 9</u></b>	Coliflor rehogada con jamón. Pechuga de pavo a la plancha	5,4	27,0	8,6	220,0
<b><u>JUEVES 10</u></b>	Espinacas salteadas. Pescadilla en salsa verde	34,1	25,4	19,2	423,0
<b><u>VIERNES 11</u></b>	Arroz con verduras. Tortilla de atún	38,2	17,1	26,3	516,0
<b><u>LUNES 14</u></b>	Vichissoise. Revuelto de ajetes	26,0	12,2	24,6	354,0
<b><u>MARTES 15</u></b>	Champiñón rehogado con cebolla. Filete de pavo plancha con tomatitos	12,1	44,2	46,7	663,0
<b><u>MIÉRCOLES 16</u></b>	Salteado de arroz con verduras. Caballa a la plancha	76,6	30,8	26,1	673,0
<b><u>JUEVES 17</u></b>	Calabacín al horno. Lacón a la gallega con cachelos	21,0	32,8	56,5	734,0
<b><u>VIERNES 18</u></b>	Puré de zanahorias. Merluza al horno	18,5	23,4	19,8	357,0
<b><u>LUNES 21</u></b>	Arroz al horno. Mero en papillote	41,2	29,7	18,5	480,0
<b><u>MARTES 22</u></b>	Alcachofas a la vinagreta. Muslitos de pollo en su jugo	36,2	82,1	53,8	978,0
<b><u>MIÉRCOLES 23</u></b>	Ensalada de garbanzos a la vinagreta. Tortilla de espinacas	28,0	18,8	32,8	500,0
<b><u>JUEVES 24</u></b>	Repollo a la gallega. Salmón plancha	6,9	41,4	34,4	522,0