



CEIP BARCELONA

JUNIO 2022

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06 Kcal 672 P. 32
Lip. 11 H.C. 106

- MACARRONES A LA NAPOLITANA
- ABADEJO EMPANADO
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- FRUTA FRESCA Y PAN

07 Kcal 415 P. 19
Lip. 7 H.C. 61

- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA
- LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
- FRUTA FRESCA Y PAN

08 Kcal 548 P. 30
Lip. 10 H.C. 79

- LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA
- MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL

09 Kcal 657 P. 28
Lip. 11 H.C. 100

- ARROZ BLANCO CON TOMATE
- ESCALOPE DE POLLO
- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

10 Kcal 678 P. 24
Lip. 28 H.C. 83

- PATATAS RIOJANAS
- ALBÓNDIGAS EN SALSA
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN
- HELADO Y PAN

13 Kcal 590 P. 30
Lip. 12 H.C. 93

- PAELLA MIXTA
- BACALAO ORLY
- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

14 Kcal 808 P. 17
Lip. 56 H.C. 50

- GAZPACHO
- TORTILLA ESPAÑOLA
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

15 Kcal 658 P. 34
Lip. 11 H.C. 96

- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO
- MAGRO ESTOFADO
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL

16 Kcal 593 P. 39
Lip. 25 H.C. 48

- BRÓCOLI REHOGADO
- POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO
- PATATAS FRITAS
- FRUTA FRESCA Y PAN

17 Kcal 597 P. 24
Lip. 19 H.C. 81

- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS
- SAN JACOBO CASERO
- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
- HELADO Y PAN

20 Kcal 660 P. 27
Lip. 15 H.C. 100

- LENTEJAS GUIADAS
- TORTILLA DE JAMÓN
- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
- FRUTA FRESCA Y PAN

21 Kcal 579 P. 23
Lip. 11 H.C. 91

- ENSALADA DE ARROZ
- BACALADILLA CON TOMATE
- FRUTA FRESCA Y PAN

22 Kcal 601 P. 32
Lip. 14 H.C. 79

- CREMA DE CALABAZA
- ESTOFADO DE AVE
- FRUTA FRESCA, LECHE Y PAN INTEGRAL

23 Kcal 610 P. 24
Lip. 17 H.C. 84

- ESPIRALES GRATINADAS
- MERLUZA AL HORNO
- FRUTA FRESCA Y PAN

24 Kcal 697 P. 23
Lip. 27 H.C. 87

- HAMBURGUESA AMERICANA
- PATATAS
- HELADO Y PAN

27

28

29

30

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata o legumbre
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD

