

MENU CASERO JUNIO 2021

COLEGIO ÁGORA

SEMANA 7

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

FECHA	01/06/2021	02/06/2021	03/06/2021	04/05/2021
KCAL	611	611	605	593
Carb.	69	69	66	79
Prot.	24	24	21	18
Lip.	29	29	37	29
SEÑAL	611	611	605	593
Carb.	69	69	66	79
Prot.	24	24	21	18
Lip.	29	29	37	29

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo, no aplica. Lácteos. No aplica Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: Cinta de lomo. Vegetarianos: Salchichas vegetarianas

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos: Rollito primavera

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Sustitución por cinta de lomo. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Con seitán

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Lácteos. Sin queso Celiacos; Pan y harina sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Espirales con carne picada vegetal

07/06/2021

08/06/2021

09/06/2021

10/06/2021

11/06/2021

Ensalada de lechuga con manzana y zanahoria	658	Ensalada de arroz	611	Judías verdes con patatas	542	Ensalada campera	593	Macarrones gratinados con queso y bechamel	625
Paella de pollo y verduritas de la huerta	96	Tortilla francesa	69	Pinchitos de pollo adobados	53	Cinta de lomo	79	Merluza a la romana	74
Fruta de temporada	29	Pimientos verdes fritos	24	Ensalada duo de lechuga, tomate y maíz	21	Fruta de temporada	29	Ensalada de lechuga, tomate y soja	24
Pan blanco	29	Macedonia de frutas	29	Yogur	25	Pan blanco	29	Fruta de temporada	26
		Pan blanco	29	Pan integral	25			Pan blanco	26

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Sin pollo

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Cinta de lomo. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: No aplica

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos: Hamburguesa vegetal

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: Sin atún. Vegetarianos: Croquetas de espinacas

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Rebozado sin huevo. Lácteos. Sin queso Celiacos; Pan y harina sin gluten. Pescado: Cinta de lomo Vegetarianos: Epanada vegetal

14/06/2021

15/06/2021

16/06/2021

17/06/2021

18/06/2021

Lenteias guisadas con chorizo	624	Espaguetis alla norma	645	Ensalada lechuga. tomate v maíz	611	Crema de verduras	542	Patatas guisadas con costillas	601
Tortilla francesa	73	Jurel al horno	88	Arroz con pollo y verduras al curry	18	Filete ruso con tomate	53	Abadejo con salsa de tomate y pisto	62
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria	23	Ensalada lechuga Batavia, zanahoria y maíz	18	Yogur	33	Patatas fritas	21	Fruta de temporada	25
Macedonia	31	Fruta de temporada	31	Pan integral	33	Fruta de temporada	29	Yogur	32
Pan blanco	31	Pan blanco	31			Pan blanco	35	Pan blanco	32

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Sustitución por cinta de lomo. Lácteos. No aplica Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Sin chorizo

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica Celiacos; Pan y pasta sin gluten. Pescado: San Jacobos. Vegetarianos: Espagueti con carne picada vegetal y croquetas de espinacas

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica Celiacos; No aplica Pescado: No aplica. Vegetarianos: sin pollo

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica Celiacos; No aplica Pescado: No aplica. Vegetarianos: Hamburguesa vegetal

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. Crema sin leche Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica Vegetarianos: Patatas sin costillas y seitán con salsa de tomate y pisto

21/06/2021

22/06/2021

23/06/2021

24/06/2021

25/06/2021

Pizza	698	Ensaladilla rusa	599	Espirales a la carbonara	626	Ensalada de lechuga, tomate y maíz	642		642
	76	Calamares	79	Lengüadina en adobo	77	Arroz a la cubana con huevo frito y sal	22		81
	28			Ensalada de tomate, queso fresco y cebolla	21	Fruta de temporada	21		19
Helado	34	Fruta de temporada	34	Fruta de temporada	32	Pan blanco	31		31
		Pan blanco	34	Pan integral	32				

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Sustitución por cinta de lomo. Lácteos. Crema sin leche Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Pizza vegetal

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Cocido vegetariano y salchichas vegetales

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. No aplica. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: Cinta de lomo. Vegetarianos: Espirales sin bacon y empanada vegetal

Adaptaciones por alergia o vegetariano: Huevo. Filete pollo. Lácteos. No aplica. Celiacos; Pan sin gluten. Pescado: No aplica. Vegetarianos: Tortilla con tofu

SEMANA 1

SEMANA 2

SEMANA 3