



# Colegio Ayalde

## Junio 2019

### Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**3** Kcal 865 Glú 108 Líp 25 Pro 56

**4** Kcal 971 Glú 95 Líp 40 Pro 51

**5** Kcal 880 Glú 123 Líp 33 Pro 29

**6** Kcal 846 Glú 127 Líp 27 Pro 30

**7** Kcal 691 Glú 99 Líp 19 Pro 35

1° Lentejas con chorizo

1° Crema de espinacas

1° Alubias blancas con verduras

1° Arroz con tomate

1° Patatas en salsa verde

2° Atún con tomate

2° Jamoncitos de pollo al horno con chips

2° Croquetas con ensalada

2° Merluza a la romana

2° Albóndigas en salsa

Postre Fruta Pan

Postre Chocolatina Pan

Postre Fruta Pan

Postre Fruta Pan

Postre Fruta Pan

**10** Kcal 650 Glú 86 Líp 25 Pro 28

**11** Kcal 841 Glú 94 Líp 34 Pro 42

**12** Kcal 803 Glú 128 Líp 22 Pro 29

**13** Kcal 843 Glú 92 Líp 19 Pro 70

**14** Kcal 785 Glú 103 Líp 35 Pro 19

1° Vainas con patatas

1° Patatas a la riojana

1° Arroz con tomate

1° Garbanzos con zanahoria

1° Crema de calabacín

2° Bacalao rebozado con pimientos

2° Hamburguesas con verduras

2° Merluza a la romana con limón

2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

2° Empanadillas de atún con lechuga

Postre Fruta Pan

Postre Yogur Pan

Postre Fruta Pan

Postre Yogur Pan

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 934 Glú 126 Líp 37 Pro 29

**18** Kcal 776 Glú 93 Líp 25 Pro 50

**19** Kcal 766 Glú 114 Líp 14 Pro 51

**20** Kcal 887 Glú 108 Líp 43 Pro 22

**21** Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Arroz con tomate

1° Marmitako

1° Lentejas con chorizo

1° Crema de calabaza

1° Alubias rojas con zanahoria

2° Merluza rebozada con mahonesa

2° Pechuga pollo con pimientos

2° Estofado de pavo

2° San jacob con lechuga

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

Postre Yogur Pan

Postre Fruta Pan

Postre Natillas Pan

Postre Fruta Pan

