Este mes comemos.../ This month we are eating...

CP LUIS SOLANA - JUNIO 2014

serunion educa

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
Pasta a la boloñesa (tomate, carne picada) Tortilla francesa ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal 716,00 Lip 35,87 gr Prot 29,76 gr Hc 68,63 gr	Sopa de cocido con fideos Cocido completo (ternera,chorizo, pollo) Pan y fruta fresca Kcal 675,61 Lip 25,03 gr Prot 41,68 gr Hc 70,48 gr	Arroz tres delicias (zanah,guisant,jamón york) Crujiente de Merluza ensalada de lechuga y maíz Pan y fruta fresca Kcal 773,98 Lip 34,37 gr Prot 18,84 gr Hc 97,37 gr	JORNADA GASTRONOMICA MANCHEGA 	Lentejas con chorizo Bonito con salsa de tomate (tomate,pimiento,cebolla) Pan y fruta fresca Kcal 579,80 Lip 19,82 gr Prot 40,30 gr Hc 60,01 gr
LUNES 09	**MARTES 10**	**MIÉRCOLES 11**	**JUEVES 12**	**VIERNES 13**
Ensaladilla rusa (patata,zanah,atún,mahonesa) Lomo a la plancha ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta fresca Kcal 659,61 Lip 32,88 gr Prot 15,67 gr Hc 75,32 gr	Menestra de verduras y legumbres (guisantes,zanah,jud.verde,cebolla) Hamburguesa de ternera a la plancha con patatas fritas Pan y fruta fresca Kcal 657,69 Lip 35,01 gr Prot 28,59 gr Hc 57,13 gr	Pasta con tomate y queso Empanadillas y croquetas ensalada de lechuga y zanahoria Pan y fruta fresca Kcal 601,61 Lip 19,88 gr Prot 33,14 gr Hc 72,45 gr	Garbanzos estofados (cebolla,zanahoria,pimiento) Tortilla de patatas Pan, yogur y fruta fresca Kcal 706,69 Lip 25,37 gr Prot 25,12 gr Hc 94,48 gr	Arroz con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Pan y fruta fresca Kcal 569,26 Lip 13,63 gr Prot 18,40 gr Hc 93,33 gr
LUNES 16	**MARTES 17**	**MIÉRCOLES 18**	**JUEVES 19**	**VIERNES 20**
Pasta con tomate y chorizo Pescado a la andaluza ensalada de lechuga y tomate Pan y fruta fresca Kcal 718,13 Lip 34,45 gr Prot 31,92 gr Hc 70,29 gr	Sopa de cocido con fideos Cocido completo (ternera,chorizo, pollo) Pan y fruta fresca Kcal 707,21 Lip 28,07 gr Prot 42,02 gr Hc 71,23 gr	MENU ESPECIAL FIN DE CURSO		
LUNES 23	**MARTES 24**	**MIÉRCOLES 25** ¡¡FELICES VACACIONES!! 	**JUEVES 26**	**VIERNES 27**
LUNES 30				