

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

MENÚ GENERAL



					KCAL						
					HIDRATOS DE CARBONO						
					PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
					3	4	5	6	7		
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	MENESTRA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL	756					
CROQUETAS DE LA ABUELA Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO	77					
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	36					
					LÍPIDOS	35					
					10	11	12	13	14		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico	CODITOS CARBONARA (con nata y beicon)	JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	KCAL	689					
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate	LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólar	BACALAO Con tomate	FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	HIDRATOS DE CARBONO	67					
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	PROTEÍNAS	32					
					LÍPIDOS	27					
					17	18	19	20	21		
GUISANTES Rehogados con jamón	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante y huevo)	SOPA DE FIDEOS	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL	728					
LIBRITOS DE JAMÓN-QUESO Con tomate	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous	FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	HIDRATOS DE CARBONO	74					
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	PROTEÍNAS	29					
				HELADO, PAN	LÍPIDOS	32					
					24	25	26	27	28		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL						
					HIDRATOS DE CARBONO						
					PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						

Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

Menú 1er Ciclo



3	4	5	6	7
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE COCIDO (con fideos)
CROQUETAS DE LA ABUELA Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN
10	11	12	13	14
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con verduras	CODITOS CARBONARA (con nata y beicon)	JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate	LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólar	BACALAO Con tomate	FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN
17	18	19	20	21
GUISANTES Rehogados con jamón	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante y tomate)	SOPA DE FIDEOS	MENU DEL ALUMNO
LIBRITOS DE JAMÓN-QUESO Con tomate	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous	FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa
24	25	26	27	28
JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo	TIBURONES NAPOLITANA	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ARROZ BLANCO REHOGADO Con salsa española	LENTEJAS ESTOFADAS Con patatas y verduras
TORTILLA DE PATATA Con tomate	FILETE DE ABADEJO Con verduras salteadas	HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de maíz y zanahoria	CINTA DE LOMO Con patatas panaderas	FILETE DE LENGUADINA Con ensalada de la huerta
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

MENÚ 2do CICLO



						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
3		4		5		6		7	
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)		CREMA DE VERDURAS De la huerta		ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate		CREMA DE ZANAHORIA		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
CROQUETAS DE LA ABUELA Con tomate		HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo		FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		HÉLADO, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN	
10		11		12		13		14	
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con verduras		CODITOS CARBONARA (con nata y beicon)		JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo		CREMA DE CALABACÍN Ecológico		FIDEUA VALENCIANA Con verduras	
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate		LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólar		BACALAO Con tomate		FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		YOGUR DANONE, PAN	
17		18		19		20		21	
GUISANTES Rehogados con jamón		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante y huevo)		SOPA DE FIDEOS		MENU DEL ALUMNO	
LIBRITOS DE JAMÓN-QUESO Con tomate		TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta		LOMO DE SAJONIA Con cous-cous		FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras		CREMA DE CALABAZA Ecológica	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	
24		25		26		27		28	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			

COLEGIO MALVAR



JUNIO 2024

MENÚ PURÉ



					KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
3						
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	KCAL	
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
9						
					KCAL	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
17						
					KCAL	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
24						
					KCAL	
PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON TERNERA	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PAVO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON POLLO	PURÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria, puerro) CON PESCADO (merluza)	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	FRUTA O YOGUR, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

MENÚ BAJO EN COLESTEROL



					KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
3						
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	MENESTRA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL	
FILETE DE POLLO Con tomate					TORTILLA FRANCESA Con ensalada de maíz y zanahoria	FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO DE HIELO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
4						
5						
6						
7						
10						
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con verduras	CODITOS CON TOMATE	JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	KCAL	
TORTILLA FRANCESA Con tomate	LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada	FILETE DE TERNERA A la plancha	BACALAO Con tomate	FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DESNATADO, PAN	PROTEÍNAS	
11						
12						
13						
14						
17						
GUISANTES Rehogados con jamón	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante y huevo)	SOPA DE FIDEOS	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL	
TORTILLA FRANCESA Con tomate	TORTILLA DE CALABACÍN Con ensalada de la huerta	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous	FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FILETE DE POLLO Con ensalada	PROTEÍNAS	
18						
19						
20						
21						
24						
25						
26						
27						
28						
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

MENÚ SIN CERDO



						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
3		4		5		6		7	
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)		CREMA DE VERDURAS De la huerta		ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate		MENESTRA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
CROQUETAS DE BACALAO Con tomate		HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo		FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas		FILETE DE POLLO Con patatas bastón		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		HELADO, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN	
10		11		12		13		14	
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con verduras		CODITOS CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo		CREMA DE CALABACÍN Ecológico		FIDEUA VALENCIANA Con verduras	
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate		LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólal		BACALAO Con tomate		FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		YOGUR DANONE, PAN	
17		18		19		20		21	
GUISANTES Rehogados con pavo		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)		ARROZ TRES DELICIAS (con guisante y huevo)		SOPA DE FIDEOS		MENU DEL ALUMNO	
LIBRITOS DE JAMÓN-QUESO Con tomate		TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta		LOMO DE SAJONIA Con cous-cous		FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras		CREMA DE CALABAZA Ecológica	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	
24		25		26		27		28	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

MENÚ SIN PESCADO



					KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
3					
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	MENESTRA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL
CROQUETAS DE LA ABUELA Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	FILETE DE POLLO Con verduras salteadas	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
10					
11					
12					
13					
14					
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico	CODITOS CARBONARA (con nata y beicon)	JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras (sin pescado)	KCAL
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate	CINTA DE LOMO Con quinoa salteada	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólar	FILETE DE TERNERA Con tomate	FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	PROTEÍNAS
					LÍPIDOS
17					
18					
19					
20					
21					
GUISANTES Rehogados con jamón	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante y huevo)	SOPA DE FIDEOS	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL
LIBRITOS DE JAMÓN-QUESO Con tomate	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous	FILETE DE TERNERA Con salteado de verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	HIDRATOS DE CARBONO
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	PROTEÍNAS
				HELADO, PAN	LÍPIDOS
24					
25					
26					
27					
28					
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL
					HIDRATOS DE CARBONO
					PROTEÍNAS

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

MENÚ SIN LEGUMBRE



					KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
					3	
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ACELGAS REHOGADAS	SOPA DE FIDEOS	KCAL	
CROQUETAS DE LA ABUELA Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	FILETE DE POLLO A la plancha	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
					10	
					11	
					12	
					13	
					14	
ARROZ CON TOMATE	CODITOS CARBONARA (con nata y beicon)	ACELGAS Rehogadas con pavo	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	KCAL	
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate	LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólar	BACALAO Con tomate	FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DANONE, PAN	PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
					17	
					18	
					19	
					20	
					21	
ACELGAS Rehogadas con jamón	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón y huevo)	SOPA DE FIDEOS	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL	
LIBRITOS DE JAMÓN-QUESO Con tomate	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous	FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	HIDRATOS DE CARBONO	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	PROTEÍNAS	
				HELADO, PAN	LÍPIDOS	
					24	
					25	
					26	
					27	
					28	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	



					KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
					3	
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo) (sin gluten) CROQUETAS DE LA ABUELA Con tomate (sin gluten) FRUTA DE TEMPORADA, PAN	CREMA DE VERDURAS De la huerta HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA DE TEMPORADA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas FRUTA DE TEMPORADA, PAN	MENESTRA DE VERDURAS CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón HELADO sin gluten, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA, PAN	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
					10	
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate FRUTA DE TEMPORADA, PAN	CODITOS CARBONARA (con nata y beicon) (sin gluten) LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada FRUTA DE TEMPORADA, PAN	JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólar FRUTA DE TEMPORADA, PAN	CREMA DE CALABACÍN Ecológico BACALAO Con tomate FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FIDEUA VALENCIANA Con verduras (sin gluten) FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz YOGUR DANONE, PAN	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
					17	
GUISANTES Rehogados con jamón LIBRITOS DE JAMÓN-QUESO Con tomate (sin gluten) FRUTA DE TEMPORADA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate) (sin gluten) TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta FRUTA DE TEMPORADA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante y huevo) LOMO DE SAJONIA Con cous-cous FRUTA DE TEMPORADA, PAN	SOPA DE FIDEOS (sin gluten) FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras FRUTA DE TEMPORADA, PAN	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABAZA Ecológica FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin gluten) HELADO sin gluten, PAN	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
					24	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

MENÚ SIN HUEVO



					KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
					3	
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz) (sin huevo) CROQUETAS DE LA ABUELA Con tomate (sin huevo) FRUTA DE TEMPORADA, PAN	CREMA DE VERDURAS De la huerta FILETE DE POLLO Con ensalada de maíz y zanahoria FRUTA DE TEMPORADA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas FRUTA DE TEMPORADA, PAN	MENESTRA DE VERDURAS CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón HELADO, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA, PAN	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
					10	
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA DE TEMPORADA, PAN	CODITOS CARBONARA (con nata y beicon) (sin huevo) LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada FRUTA DE TEMPORADA, PAN	JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólar FRUTA DE TEMPORADA, PAN	CREMA DE CALABACÍN Ecológico BACALAO Con tomate FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FIDEUA VALENCIANA Con verduras (sin huevo) FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz YOGUR DANONE, PAN	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
					17	
GUISANTES Rehogados con jamón LIBRITOS DE JAMÓN-QUESO Con tomate (sin huevo) FRUTA DE TEMPORADA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate) (sin huevo) FILETE DE POLLO Con ensalada de la huerta FRUTA DE TEMPORADA, PAN	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante) LOMO DE SAJONIA Con cous-cous FRUTA DE TEMPORADA, PAN	SOPA DE FIDEOS (sin huevo) FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras FRUTA DE TEMPORADA, PAN	MENÚ DEL ALUMNO CREMA DE CALABAZA Ecológica FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin huevo) HELADO, PAN	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	
					24	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
					HIDRATOS DE CARBONO	
					PROTEÍNAS	
					LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

MENÚ SIN LECHE



						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
3		4		5		6		7	
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)		PURÉ DE VERDURAS De la huerta		ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate		MENESTRA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
CROQUETAS DE LA ABUELA Con tomate (sin leche)		HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo		FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		HELADO DE HIELO, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN	
10		11		12		13		14	
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con verduras		CODITOS CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo		PURÉ DE CALABACÍN Ecológico		FIDEUA VALENCIANA Con verduras	
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate		LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólzar		BACALAO Con tomate		FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		YOGUR DANONE, PAN	
17		18		19		20		21	
GUISANTES Rehogados con jamón		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante y huevo)		SOPA DE FIDEOS		MENU DEL ALUMNO	
LIBRITOS DE JAMÓN Con tomate (sin leche)		TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta		LOMO DE SAJONIA Con cous-cous		FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras		PURÉ DE CALABAZA Ecológica	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin leche)	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		HELADO DE HIELO, PAN	
24		25		26		27		28	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

MENÚ SIN LACTOSA



						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
3		4		5		6		7	
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)		PURÉ DE VERDURAS De la huerta		ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate		MENESTRA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
CROQUETAS DE LA ABUELA Con tomate (sin lactosa)		HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo		FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		HELADO DE HIELO, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN	
10		11		12		13		14	
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con verduras		CODITOS CON TOMATE		JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo		PURÉ DE CALABACÍN Ecológico		FIDEUA VALENCIANA Con verduras	
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate		LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólzar		BACALAO Con tomate		FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		YOGUR SIN LACTOSA, PAN	
17		18		19		20		21	
GUISANTES Rehogados con jamón		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante y huevo)		SOPA DE FIDEOS		MENU DEL ALUMNO	
LIBRITOS DE JAMÓN Con tomate (sin lactosa)		TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta		LOMO DE SAJONIA Con cous-cous		FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras		PURÉ DE CALABAZA Ecológica	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa (sin lactosa)	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		HELADO DE HIELO, PAN	
24		25		26		27		28	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



					KCAL						
					HIDRATOS DE CARBONO						
					PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
					3	4	5	6	7		
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)	CREMA DE VERDURAS De la huerta	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	MENESTRA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL						
CROQUETAS DE LA ABUELA Con tomate	HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas	CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	HELADO, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
					10	11	12	13	14		
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico	CODITOS CARBONARA (con nata y beicon)	JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo	CREMA DE CALABACÍN Ecológico	FIDEUA VALENCIANA Con verduras	KCAL						
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate	LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada	ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólár	BACALAO Con tomate	FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	YOGUR DE FRESA, PAN	PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						
					17	18	19	20	21		
GUISANTES Rehogados con jamón	MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)	ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante y huevo)	SOPA DE FIDEOS	MENÚ DEL ALUMNO	KCAL						
LIBRITOS DE JAMÓN-QUESO Con tomate	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta	LOMO DE SAJONIA Con cous-cous	FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras	CREMA DE CALABAZA Ecológica	HIDRATOS DE CARBONO						
FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FRUTA DE TEMPORADA, PAN	FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	PROTEÍNAS						
				HELADO DE FRESA, PAN	LÍPIDOS						
					24	25	26	27	28		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL						
					HIDRATOS DE CARBONO						
					PROTEÍNAS						
					LÍPIDOS						

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** JUNIO 2024

MENÚ SIN MARISCO



						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
3		4		5		6		7	
ENSALADA DE PASTA (con aceituna, maíz y huevo)		CREMA DE VERDURAS De la huerta		ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate		MENESTRA DE VERDURAS		SOPA DE COCIDO (con fideos)	
CROQUETAS DE LA ABUELA Con tomate		HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo		FILETE DE LENGUADINA Con verduras salteadas		CINTA DE LOMO ADOBADA Con patatas bastón		COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		HELADO, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN	
10		11		12		13		14	
LENTEJAS A LA CAMPESINA Con chorizo ibérico		CODITOS CARBONARA (con nata y beicon)		JUDÍAS VERDES Rehogadas con pavo		CREMA DE CALABACÍN Ecológico		FIDEUA VALENCIANA Con verduras (sin marisco)	
TORTILLA ESPAÑOLA Con tomate		LOMO DE MERLUZA Con quinoa salteada		ALBÓNDIGAS DE TERNERA A la jardinera con patata dólár		BACALAO Con tomate		FILETE DE POLLO Con ensalada de lechuga iceberg y maíz	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		YOGUR DANONE, PAN	
17		18		19		20		21	
GUISANTES Rehogados con jamón		MACARRONES BOLOÑESA (con carne de ternera y tomate)		ARROZ TRES DELICIAS (con jamón, guisante y huevo)		SOPA DE FIDEOS		MENU DEL ALUMNO	
LIBRITOS DE JAMÓN-QUESO Con tomate		TORTILLA DE PATATA Con ensalada de la huerta		LOMO DE SAJONIA Con cous-cous		FILETE DE PALOMETA Con salteado de verduras		CREMA DE CALABAZA Ecológica	
FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FRUTA DE TEMPORADA, PAN		FINGER DE POLLO Con salsa barbacoa	
24		25		26		27		28	
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			

RECOMENDACIONES CENAS

Lunes 3. Salmón a la naranja con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 4. Sopa de picadillo y salchichas de pollo, fruta y lácteo.

Miércoles 5. Vichyssoise con jamón, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 6. Huevos fritos con tomate, fruta y lácteo.

Viernes 7. Hamburguesa completa con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 10. Solomillo con salsa de setas, fruta y lácteo.

Martes 11. Sepia a la plancha con calabacín a la plancha, fruta y lácteo.

Miércoles 12. Pechuga de pollo con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 13. Huevos al plato con patatas, fruta y lácteo.

Viernes 14. Taco de atún con verduras, fruta y lácteo.

Lunes 17. Filete de lubina con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 18. Ensaladilla rusa, fruta y lácteo.

Miércoles 19. Solomillo pollo con ensalada, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 20. Tortilla de jamón york y queso, fruta y lácteo.

Viernes 21. Boquerones a la andaluza con verduras, fruta y lácteo.

