CGIO. BOSCO - PRIMARIA

NO HUEVO

mayo 2021

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Kcal 533 HC 60 Lip 18 Prot 36	**4** Kcal 600 HC 61 Lip 21 Prot 34	**5** Kcal 787 HC 127 Lip 12 Prot 42	**6** Kcal 892 HC 90 Lip 50 Prot 22	**7** Kcal 707 HC 90 Lip 21 Prot 42
Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca	Crema de calabaza local Albondigas con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca
10 Kcal 749 HC 109 Lip 18 Prot 41	**11** Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	**12** Kcal 782 HC 76 Lip 29 Prot 57	**13** Kcal 884 HC 113 Lip 28 Prot 50	**14** Kcal 803 HC 91 Lip 33 Prot 33
Macarrones con tomate Lomo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Patatas guisadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Lentejas con arroz Merluza fresca en salsa de verduras Natillas	Vainas con patatas Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca
17 Kcal 708 HC 91 Lip 17 Prot 52	**18** Kcal 577 HC 70 Lip 20 Prot 32	**19** Kcal 883 HC 113 Lip 35 Prot 35	**20** Kcal 848 HC 95 Lip 23 Prot 69	**21** Kcal 701 HC 87 Lip 25 Prot 35
Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema de purrusalda Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Paella vegetal Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Muslo de pollo con pimientos rojos Yogur	Patatas guisadas Merluza en salsa verde Fruta fresca
24 Kcal 701 HC 68 Lip 25 Prot 54	**25** Kcal 665 HC 90 Lip 15 Prot 46	**26** Kcal 715 HC 83 Lip 23 Prot 41	**27** Kcal 791 HC 111 Lip 18 Prot 51	**28** Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39
Crema de purrusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas estofadas Pechuga de pavo con champiñones Fruta fresca	Vainas con patatas Redondo de ternera con ensalada Yogur bebible	Macarrones italiana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Arroz con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca
31 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43				
Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Hobekuntza kardiobaskularrerako menua
Menú de mejora cardiovascular

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

12 urteko umeetan oinarritutako informazio nutrizionalaren kalkulua, menuan eskainitalo 40gr-ko ogia barne. Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.