

Colegio Alemán de Valencia

Menú Mes de Junio



1ª SEMANA DEL 1 AL 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
	Arroz a la Milanese	Lentejas Estofadas	Macarrones a la napolitana	Sopa de pescado con arroz
	Lenguado al horno	Tortilla Francesa	Croquetas de Pollo	Rustido de pavo con verduras
	Fruta y Yogur sabores	Natillas Vainilla	Fruta y Zumo	Helado vasito

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES								
MARTES	893,25	28,53	85,95	32,24		5,27		8,91
MIÉRCOLES	803,1	26	82,07	39,63		10,930		13,860
JUEVES	851,05	20,55	94,66	39,04		4,820		9,930
VIERNES	625,05	28,97	49,29	19,26		5,930		4,210



2ª SEMANA DEL 7 AL 11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Lentejas con arroz	Macarrones a la boloñesa	Hervido Valenciano	Arros tres delicias	Sopa marinera
Tortilla de patata	Varitas de merluza	Hamburguesa con patatas fritas	Filete de Lenguado al horno con calabacín	Lomo en su jugo con puré de patata
Fruta y Yogur sabores	Fruta y Zumo	Melocotón en almíbar	Fruta y Zumo	Helado

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES	818,670	21,540	84,780	23,790		10,320		15,830
MARTES	789	23,34	92,91	30,350		4,3		9,44
MIÉRCOLES	745,85	28,31	68,06	32,630		6,17		8,93
JUEVES	813,100	20,500	111,610	33,420		4,560		8,820
VIERNES	791,800	22,520	90,450	34,230		7,080		7,430



3ª SEMANA DEL 14 AL 18

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada	Ensalada
Ensalada de pasta	Potaje de garbanzos	Arroz a la cubana	Crema de calabacín	Entremeses
Filete de panga en salsa verde	Longanizas al horno con cebolla	Nuggets de pollo	Estofado con champiñones y zanahoria	Fideuà
Fruta y Zumos	Fruta y Quesito	Fruta y Yogur	Flan vainilla	Helado

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES	823,25	17,96	97,21	22,840		3,98		8,57
MARTES	809,320	20,690	77,240	24,060		11,200		15,630
MIÉRCOLES	745,850	28,310	68,060	32,630		6,170		8,930
JUEVES	757,890	20,110	85,730	32,760		4,390		7,240
VIERNES	870,410	34,460	87,610	42,950		7,819		8,710



4ª SEMANA DEL 21 AL 25

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Ensalada	Ensalada			
Sopa juliana	Paella Valenciana			
Pescado al horno con mayonesa	Entremeses Variados			
Leche y galletas Maria	Refresco y Helado			

VALOR NUTRICIONAL

Día	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Ca.	Fe.	Vit. C	Fibra
LUNES	834,900	28,980	62,690	33,450		5,340		7,530
MARTES	640,7	19,56	76,48	27,930		4,28		5,13
MIÉRCOLES								
JUEVES								
VIERNES								

