

GINER COCINA CENTRAL, S.L.

Vidal de Canellas, 7 (50005 - ZARAGOZA)

[976352186]



Menú ESCOLAR junio 2.018

Día	Primero	Segundo	Postre	Valor nutritivo			
1 Viernes	Patatas riojana	Palitos de lenguado c/mahonesa unidosis	Flan	Cal 486,00 V B2 0,396 mcg	Prot 16,300 V C 6,930 mcg	V A 0,477 mcg Ca 159,816 mg	V B1 0,706 mcg Fe 2,322 mg
4 Lunes	Macarrones bolognesa	Cordón bleu de pavo con patatas chips	Yogurt	Cal 646,00 V B2 0,399 mcg	Prot 30,400 V C 18,028 mcg	V A 0,197 mcg Ca 282,979 mg	V B1 0,711 mcg Fe 3,312 mg
5 Martes	Puré de verduras	Lomo empanado con ensalada	Fruta	Cal 557,00 V B2 0,313 mcg	Prot 16,000 V C 22,232 mcg	V A 0,193 mcg Ca 101,462 mg	V B1 0,868 mcg Fe 4,506 mg
6 Miércoles	Garbanzos con arroz	Limanda al horno c/patatas panadera	Fruta	Cal 523,00 V B2 0,273 mcg	Prot 22,000 V C 15,918 mcg	V A 0,174 mcg Ca 141,719 mg	V B1 0,352 mcg Fe 5,644 mg
7 Jueves	Judias verdes con patata	Pollo al horno con patatas dólar	Fruta	Cal 367,00 V B2 0,263 mcg	Prot 22,270 V C 25,218 mcg	V A 0,179 mcg Ca 68,616 mg	V B1 0,217 mcg Fe 2,888 mg
8 Viernes	Tortilla de patata	Albondigas en salsa de tomate	Natillas de vainilla	Cal 502,00 V B2 0,461 mcg	Prot 22,800 V C 14,819 mcg	V A 0,659 mcg Ca 186,751 mg	V B1 0,872 mcg Fe 4,116 mg
11 Lunes	Rizos pirandello	San Jacobo con patatas chips	Yogurt	Cal 617,00 V B2 0,393 mcg	Prot 30,400 V C 18,028 mcg	V A 0,197 mcg Ca 337,397 mg	V B1 0,689 mcg Fe 3,312 mg
12 Martes	Pure de guisantes	Pechugas empanadas con ensalada	Fruta	Cal 468,00 V B2 0,338 mcg	Prot 22,000 V C 25,432 mcg	V A 0,203 mcg Ca 90,962 mg	V B1 0,264 mcg Fe 3,611 mg
13 Miércoles	Lentejas con arroz	Merluza romana con bocaditos de patata	Fruta	Cal 482,00 V B2 0,232 mcg	Prot 24,000 V C 7,764 mcg	V A 0,043 mcg Ca 82,619 mg	V B1 0,420 mcg Fe 5,064 mg
14 Jueves	Judias verdes con patata	Jamoncitos de pollo al chilindrón	Fruta	Cal 298,00 V B2 0,199 mcg	Prot 21,000 V C 24,122 mcg	V A 0,207 mcg Ca 62,589 mg	V B1 0,209 mcg Fe 2,621 mg
15 Viernes	Patatas riojana	Salchichas frescas en salsa de tomate	Flan	Cal 580,00 V B2 0,368 mcg	Prot 15,800 V C 5,430 mcg	V A 0,451 mcg Ca 162,286 mg	V B1 0,753 mcg Fe 2,330 mg
18 Lunes	Macarrones bolognesa	Pechuga villeroy con patatas chips	Yogurt	Cal 654,00 V B2 0,425 mcg	Prot 34,400 V C 22,728 mcg	V A 0,205 mcg Ca 184,639 mg	V B1 0,342 mcg Fe 3,407 mg
19 Martes	Crema de calabacin	Lomo empanado con ensalada	Fruta	Cal 558,00 V B2 0,321 mcg	Prot 15,505 V C 21,081 mcg	V A 0,126 mcg Ca 110,466 mg	V B1 0,861 mcg Fe 4,996 mg
20 Miércoles	Garbanzos con arroz	Limanda al horno c/patatas panadera	Fruta	Cal 523,00 V B2 0,273 mcg	Prot 22,000 V C 15,918 mcg	V A 0,174 mcg Ca 141,719 mg	V B1 0,352 mcg Fe 5,644 mg
21 Jueves	Judias verdes con patata	Pollo al horno con patatas dólar	Fruta	Cal 367,00 V B2 0,263 mcg	Prot 22,270 V C 25,218 mcg	V A 0,179 mcg Ca 68,616 mg	V B1 0,217 mcg Fe 2,888 mg
22 Viernes	Tortilla de patata	Hamburguesas en salsa de tomate	Natillas de chocolate	Cal 614,00 V B2 0,490 mcg	Prot 27,800 V C 14,891 mcg	V A 0,662 mcg Ca 195,845 mg	V B1 0,937 mcg Fe 4,780 mg
25 Lunes	Galets napolitana	Salchichas frankfurt con patatas fritas	Yogurt	Cal 663,00 V B2 0,275 mcg	Prot 30,400 V C 19,528 mcg	V A 0,179 mcg Ca 178,399 mg	V B1 0,281 mcg Fe 3,206 mg
26 Martes	Puré de patata y zanahoria	Pechugas empanadas con ensalada	Fruta	Cal 484,00 V B2 0,290 mcg	Prot 21,000 V C 22,726 mcg	V A 0,424 mcg Ca 60,258 mg	V B1 0,251 mcg Fe 2,996 mg
27 Miércoles	Lentejas con arroz	Merluza romana con bocaditos de patata	Fruta	Cal 482,00 V B2 0,232 mcg	Prot 24,000 V C 7,764 mcg	V A 0,043 mcg Ca 82,619 mg	V B1 0,420 mcg Fe 5,064 mg
28 Jueves	Judias verdes con patata	Jamoncitos de pollo a la jardinera	Fruta	Cal 298,00 V B2 0,199 mcg	Prot 21,000 V C 24,122 mcg	V A 0,207 mcg Ca 62,589 mg	V B1 0,209 mcg Fe 2,621 mg
29 Viernes	Patatas riojana	Croquetas y calamares	Flan	Cal 506,50 V B2 0,392 mcg	Prot 16,600 V C 6,580 mcg	V A 1,045 mcg Ca 219,156 mg	V B1 0,662 mcg Fe 1,616 mg