COLEGIO INTERNACIONAL KOLBE

Menú Escolar **JULIO 2024** **CAMPUS**

Menú elaborado por: MABEL OTERO | Seguridad alimentaria a cargo de: LOGIC ALIMENTARIA | MENÚ ETIQUETADO SEGÚN NORMATIVA UE 1169/2011

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Judías verdes con jamón Hamburguesa con tomate y arroz blanco Yogur L LI 26g | PR 23g | HC 79 | KCAL 642	**2** Crema de calabaza y zanahoria Pollo asado al limón con patatas S Plátano LI 23g | PR 22g | HC 93 | KCAL 667	Macarrones con chorizo H, G, L Filete de bacaladilla con lechuga, escarola, brotes tiernos y zanahoria P, G, SV Pera y leche LI 23g | PR 24g | HC 97 | KCAL 691
6 Brocoli rehogado Albóndigas con verduras y patatas G Sandía LI 22g | PR 23g | HC 93 | KCAL 662	**7** Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento rojo, verde, calabacín…) Filete de merluza con lechuga, brotes tiernos, escarola , tomate y maíz G, P, SV Kiwi LI 23g | PR 24g | HC 95 | KCAL 683	**8** Crema de verduras (acelgas, puerro, zanahoria…) Huevos fritos con lechuga, rúcula, espinacas y tomate H, SV Yogur L LI 24g | PR 22g | HC 93 | KCAL 676	**9** Caracolas con bacón G Boquerones con lechuga, escarola, brotes tiernos y zanahoría G, P, SV Plátano LI 22g | PR 23g | HC 96 | KCAL 674	**10** Ensalada de patata (huevo, atún, pepino…) H, P, S Filete de pollo con lechuga, canónigos, hoja de roble, tomate SV, G, H Manzana y leche L LI 21g | PR 24g | HC 97 | KCAL 673
13 Macarrones gratinados G, H, L Filete de merluza con lechuga, escarola, brotes tiernos y queso G, P, L, SV Melocotón en almíbar LI 22g | PR 22g | HC 96 | KCAL 670	**14** Ensalada de garbanzos (espinacas, tomate, queso…) L Croquetas de jamón con lechuga, hoja de roble, rúcula y atún G, L, P, SV Manzana LI 23g | PR 22g | HC 93 | KCAL 667	**15** Arroz tres delicias (jamón, tortilla y maíz) H. L Filete de lenguado con lechuga, escarola, canónigos y maíz SV Yogur L LI 24g | PR 23g | HC 94 | KCAL 684	**16** Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga, escarola, hoja de roble y tomate P, H, SV Sandía LI 23g | PR 24g | HC 96 | KCAL 687	**17** Guisantes con jamón Pollo en salsa con patatas Pera y leche L LI 21g | PR 23g | HC 96 | KCAL 665
20 Ensalada de coliflor (huevo, patata, zanahoria) H, S Albóndigas con verduras (zanahiria, calabaza, tomate…) G Plátano LI 22g | PR 24g | HC 96 | KCAL 678	**21** Espirales vegetales con atún, tomate y aceitunas H, G, P Filete de merluza con lechuga, escarola, brotes tiernos, rúcula y maíz G, P, SV Pera LI 24g | PR 25g | HC 95 | KCAL 696	**22** Judías verdes con jamón Filete de pollo con lechuga, escarola, canónigos y tomate H, G, SV Yogur L LI 26g | PR 27g | HC 80 | KCAL 685	**23** Arroz con tomate Huevos fritos con lechuga, hoja de roble, espinacas y atún H, P, SV Manzana LI 24g | PR 25g | HC 97 | KCAL 704	**24** **MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**
27 LI 23g | PR 24g | HC 94 | KCAL 679	**28** LI 26g | PR 27g | HC 80 | KCAL 685	**29**	**30**	

ALÉRGENOS INDICADOS EN ROJO

S SOJA, P PESCADO, MZ MOSTAZA, MC MOLUSCOS, L LÁCTEOS, H HUEVO, SE SÉSAMO, G GLUTEN, FS FRUTOS SECOS, SV SULFITOS, C CRUSTÁCEOS, CA CACAHUETE, A APIO, AL ALTRAMUCES