

GINER COCINA CENTRAL, S.L.

Vidal de Canellas, 7 (50005 - ZARAGOZA)

[976352186]



Menú ESCOLAR julio 2.020

Día	Primero	Segundo	Postre	Valor nutritivo			
1 Miércoles	Lentejas con arroz	Limanda al horno c/patatas panadera	Fruta	Cal 489,00 V B2 0,232 mcg	Prot 23,000 V C 18,300 mcg	V A 0,128 mcg Ca 86,405 mg	V B1 0,411 mcg Fe 5,064 mg
2 Jueves	Judías verdes con patata	Jamoncitos de pollo con champiñones	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
3 Viernes	Arroz cubana	Albondigas en salsa de tomate	Natillas de chocolate	Cal 592,00 V B2 0,376 mcg	Prot 22,800 V C 27,365 mcg	V A 0,742 mcg Ca 174,205 mg	V B1 0,791 mcg Fe 3,513 mg
6 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
7 Martes	Puré de verduras	Lomo riojana	Fruta	Cal 419,00 V B2 0,210 mcg	Prot 17,000 V C 24,484 mcg	V A 0,233 mcg Ca 76,886 mg	V B1 0,644 mcg Fe 4,482 mg
8 Miércoles	Garbanzos con arroz	Merluza en salsa verde	Fruta	Cal 422,00 V B2 0,235 mcg	Prot 21,000 V C 8,402 mcg	V A 0,211 mcg Ca 125,913 mg	V B1 0,303 mcg Fe 5,697 mg
9 Jueves	Borrajás con patata	Pollo al horno con patatas dólar	Fruta	Cal 367,00 V B2 0,336 mcg	Prot 29,270 V C 18,045 mcg	V A 0,156 mcg Ca 114,349 mg	V B1 0,353 mcg Fe 5,989 mg
10 Viernes	Patatas riojana	Estofado de pavo a la jardinera	Flan	Cal 409,00 V B2 0,362 mcg	Prot 24,800 V C 18,977 mcg	V A 0,564 mcg Ca 168,125 mg	V B1 0,691 mcg Fe 2,303 mg
13 Lunes	Macarrones con atún	Lomo a la plancha	Yogurt	Cal 602,00 V B2 0,300 mcg	Prot 28,400 V C 31,885 mcg	V A 0,324 mcg Ca 175,349 mg	V B1 0,715 mcg Fe 4,056 mg
14 Martes	Puré de patata y zanahoria	Pechugas de pollo guisadas	Fruta	Cal 303,00 V B2 0,168 mcg	Prot 20,000 V C 21,037 mcg	V A 0,426 mcg Ca 47,301 mg	V B1 0,193 mcg Fe 2,652 mg
15 Miércoles	Lentejas con arroz	Limanda al horno c/patatas panadera	Fruta	Cal 489,00 V B2 0,232 mcg	Prot 23,000 V C 18,300 mcg	V A 0,128 mcg Ca 86,405 mg	V B1 0,411 mcg Fe 5,064 mg
16 Jueves	Acelgas con patata	Pollo al horno con patatas dólar	Fruta	Cal 357,00 V B2 0,288 mcg	Prot 21,775 V C 23,688 mcg	V A 0,110 mcg Ca 93,036 mg	V B1 0,207 mcg Fe 4,026 mg
17 Viernes	Arroz cubana	Hamburguesas en salsa de tomate	Natillas de vainilla	Cal 704,00 V B2 0,405 mcg	Prot 27,800 V C 27,437 mcg	V A 0,745 mcg Ca 183,299 mg	V B1 0,856 mcg Fe 4,177 mg
20 Lunes	Rizos pirandello	Pechuga de pollo a la plancha	Yogurt	Cal 560,00 V B2 0,419 mcg	Prot 34,400 V C 22,728 mcg	V A 0,205 mcg Ca 231,129 mg	V B1 0,320 mcg Fe 2,832 mg
21 Martes	Crema de calabacín	Lomo guisado	Fruta	Cal 514,00 V B2 0,286 mcg	Prot 14,505 V C 10,545 mcg	V A 0,110 mcg Ca 86,840 mg	V B1 0,850 mcg Fe 4,820 mg
22 Miércoles	Garbanzos con arroz	Merluza en salsa verde	Fruta	Cal 422,00 V B2 0,235 mcg	Prot 21,000 V C 8,402 mcg	V A 0,211 mcg Ca 125,913 mg	V B1 0,303 mcg Fe 5,697 mg
23 Jueves	Judías 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
24 Viernes	Patatas guisadas con bonito	Palitos de lenguado c/mahonesa unidosis	Flan	Cal 506,00 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
27 Lunes	Macarrones con atún	Merluza plancha	Yogurt	Cal 570,00 V B2 0,304 mcg	Prot 13,580 V C 20,008 mcg	V A 0,279 mcg Ca 206,079 mg	V B1 0,295 mcg Fe 3,316 mg
28 Martes	Pure de guisantes	Pechugas de pollo en salsa de naranja	Fruta	Cal 287,00 V B2 0,216 mcg	Prot 21,000 V C 23,743 mcg	V A 0,205 mcg Ca 78,005 mg	V B1 0,206 mcg Fe 3,267 mg
29 Miércoles	Lentejas con arroz	Limanda al horno c/patatas panadera	Fruta	Cal 489,00 V B2 0,232 mcg	Prot 23,000 V C 18,300 mcg	V A 0,128 mcg Ca 86,405 mg	V B1 0,411 mcg Fe 5,064 mg
30 Jueves	Judías 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
31 Viernes	Arroz cubana	Albondigas en salsa de tomate	Natillas de chocolate	Cal 592,00 V B2 0,376 mcg	Prot 22,800 V C 27,365 mcg	V A 0,742 mcg Ca 174,205 mg	V B1 0,791 mcg Fe 3,513 mg